

BAB 7**KESIMPULAN DAN SARAN****7.1. Kesimpulan**

Setelah dilakukan penelitian hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan pada anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat konsumsi makanan dan minuman ringan pada anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang sebagian besar (87%) masuk dalam kategori sedang.
2. Berat badan pada anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang sebagian besar (66%) tidak mengalami peningkatan berat badan.
3. Tidak terdapat hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan pada anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang.

7.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda. Sehingga diberikan beberapa saran yang dapat menjadi bahwan pertimbangan dan masukan sebagai berikut

7.2.1. Bagi Institusi Terkait

Penemuan mengenai hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan masih beragam. Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan. Namun beberapa penelitian terdahulu telah membuktikan bahwa konsumsi makanan dan minuman ringan berlebih dapat menyebabkan peningkatan berat badan, sehingga pihak sekolah disarankan agar tetap memberikan informasi terkait memilih jajanan sehat bagi anak kepada orang tua siswa-siswi serta memantau berat badan anak secara berkala.

7.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Perlu penelitian lebih lanjut untuk dapat mengendalikan faktor-faktor yang dapat memengaruhi peningkatan berat badan pada anak usia prasekolah selain konsumsi makanan dan minuman ringan.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan jenis kuesioner konsumsi pangan lain yang telah terstandarisasi.

7.2.3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi bagi yang hendak meneliti lebih lanjut tentang konsumsi makanan dan minuman ringan pada anak dimasa mendatang pada tahapan usia yang berbeda.