

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Rata-rata asupan serat  $13,20 \pm 4,57$  g/hari. 87% sampel memiliki tingkat kecukupan serat yang kurang.
2. Rata-rata asupan air putih  $1369,26 \pm 355,12$  ml. 63% sampel mengkonsumsi air putih cukup.
3. Rata-rata berat badan sampel  $35,74 \pm 9,85$  kg. 93,2% sampel memiliki berat badan yang baik.
4. Ada hubungan antara tingkat kecukupan serat dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.
5. Ada hubungan antara tingkat kecukupan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.
6. Ada hubungan antara tingkat kecukupan serat dan air putih dengan berat badan anak SDN Pedurungan Kidul 02 Kota Semarang.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Sekolah

Diharapkan pihak sekolah melakukan pendidikan gizi melalui program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS) dan mata pelajaran Penjasorkes dengan mengadakan penyuluhan pentingnya pemenuhan asupan serat dan air putih pada anak SD.

2. Bagi Puskesmas

Meningkatkan pembinaan pada program Upaya Kesehatan Sekolah (UKS) khususnya mengontrol kecukupan serat dan air putih pada anak SD dengan mengadakan penyuluhan pentingnya pemenuhan asupan serat dan air putih pada anak SD.