

## **BAB VI PENUTUP**

### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil pembahasan Laporan Tugas Akhir yang berjudul Gambaran asupan serat pada anak *stunting* usia 24-59 Bulan di Kecamatan Pasir Penyau Kabupaten Indragiri Hulu (DATA SEKUNDER: DATA PPG TAHUN 2017) bahwa Rata-rata konsumsi Serat Balita *Stunting* Usia 24-59 Bulan di Kecamatan Pasir Penyau sebanyak  $3,16 \pm 2,78$  gram/hari dengan nilai minimum 0 gr dan maximum 15,10 gr. Frekuensi konsumsi serat balita *stunting* dilihat dari hasil recall 1x24 jam memiliki frekuensi makan 1xsehari, 2xsehari dan 3x sehari. Sumber serat pangan yang dikonsumsi balita *stunting* terdiri dari makanan pokok: nasi, roti, kentang, mie dan makaroni. Protein nabati: tempe dan tahu. Sayur: wortel, toge, daun katuk, bayam, daun ubi, sawi, brokoli, kangkung dan labu siam. Bahan pangan sumber serat yang paling banyak di konsumsi balita *stunting* adalah makanan pokok yaitu nasi sedangkan bahan pangan sumber serat yang paling sedikit dikonsumsi balita *stunting* adalah buah dan sayur.

### **6.1 Saran**

Perlu adanya penelitian lanjut untuk mengetahui hubungan asupan serat terhadap balita yang mengalami *stunting*. Dan sebaiknya balita lebih dibiasakan untuk mengkonsumsi makan yang tinggi serat, terutama buah-buahan dan sayur-sayuran karena serat memiliki banyak manfaat terutama baik untuk kesehatan.