

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Frekuensi pangan dan jumlah energi yang dikonsumsi rumah tangga petani padi sawah di Kecamatan Muara Sabak Timur terdiri dari 9 komoditas pangan yang masing-masing yang paling sering dikonsumsi meliputi: komoditas pangan padi-padian yaitu beras, komoditas pangan hewani yaitu ikan-ikanan, komoditas pangan kacang-kacangan yaitu kedelai. Komoditas gula yaitu gula pasir, komoditas pangan sayur-sayuran, dan pangan lainnya yaitu minuman teh sedangkan komoditas pangan lainnya seperti umbi-umbian, buah/biji berminyak, dan lain-lain hanya kadang-kadang/mingguan bahkan jarang dikonsumsi, dan jumlah energi pola konsumsi pangan dan gizi rumah tangga petani padi sawah yaitu pada pagi, siang dan malam hari.
2. Pola konsumsi pangan dan gizi diukur dari angka kecukupan gizi yang terdiri dari konsumsi energi dan konsumsi protein. Angka kecukupan gizi rumah tangga petani padi sawah di Kecamatan Muara Sabak Timur yaitu konsumsi energi belum memenuhi standar kecukupan pola pangan harapan sedangkan kecukupan konsumsi protein sudah memenuhi standar kecukupan pola pangan harapan.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi pangan dan gizi seperti pendapatan petani, tingkat pendidikan, jumlah anggota keluarga, pengeluaran pangan dan pengeluaran non pangan berpengaruh nyata terhadap konsumsi energi dan konsumsi protein, sedangkan harga komoditas pangan, jenis kelamin dan budaya tidak berpengaruh nyata terhadap konsumsi energi dan

konsumsi protein pada rumah tangga petani padi sawah di Kecamatan Muara Sabak Timur.

5.2. Saran

1. Setiap rumah tangga di Kecamatan Muara Sabak Timur harus mengkonsumsi pangan yang lebih beragam, bergizi, dan berimbang terutama pangan hewani sehingga mampu untuk memenuhi kebutuhan konsumsi pangan mereka sesuai dengan standar yang dianjurkan.
2. Perlu adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pangan yang beragam, bergizi, dan berimbang baik dengan menambah porsi pendidikan tentang pola hidup sehat di jenjang pendidikan formal maupun melalui pendidikan informal seperti penyuluhan-penyuluhan tentang pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan beragam, bergizi, dan berimbang.