

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Smk Negeri 1 Percut Sei Tuan Kabupaten Deli Serdang”, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Karakteristik responden untuk kelompok usia 15 tahun sebanyak 61 siswa/i (67,8%) dan usia 16 tahun sebanyak 29 siswa/i adalah paling sedikit (32,2%). Responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 61 siswa/i (67,8%) lebih banyak ketimbang jenis kelamin perempuan 29 siswa/i (29%). Pekerjaan ayah dominan wiraswasta sebanyak 57 orang (63,3%) dan ibu dominan ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 40 orang (44,4%). Pendidikan ayah dan ibu didominasi tamat SMA/SMK/Sederajat sebanyak 63 dan 42 orang (70% dan 50%). Pendapatan keluarga didominasi pada pendapatan sedang (Rp. 1.500.000 – 3.500.000) yaitu 50 orang.
2. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian responden memiliki tingkat aktivitas fisik sangat ringan sebanyak 17 siswa/i (18,9%), sebagian lainnya memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 28 siswa/i (31,1%), sedang sebanyak 29 siswa/i (32,2%) dan berat sebanyak 16 siswa/i (17,8%)
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/i memiliki status gizi Sangat kurus (gizi buruk) sebanyak 3 siswa/i (3,3%), sebagian

lainnya memiliki status gizi kurus (gizi kurang) sebanyak 6 siswa/i (6,7%) dan status gizi Normal (gizi baik) sebanyak 81 siswa/i (90%).

4. Hasil analisis korelasi *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai *correlation coefficient* sebesar 0,324 dan ($p=0,002$) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 1 Percut Sei Tuan. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,324 menyatakan keeratan hubungan variabel aktivitas fisik dengan status gizi masuk kedalam kategori rendah. Tanda positif menandakan bahwa bentuk hubungan kedua variabel dikatakan searah yang artinya semakin tinggi aktivitas fisik, maka status gizi cenderung semakin baik (ke arah normal).

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Remaja dengan aktivitas fisik sedang cenderung memiliki status gizi normal karena tidak terjadi kelebihan maupun kekurangan energi.
2. Sekolah memiliki peran strategis dalam menyediakan program, kebijakan, dan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik agar status gizi normal siswa/i dapat dipertahankan.
3. Orang tua perlu diberdayakan melalui sosialisasi tentang penting menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan status gizi remaja, melalui pengawasan, penyediaan makanan, serta dukungan terhadap aktivitas fisik.

5.3 Saran

Adapun saran-saran yang berkaitan dengan kesimpulan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut dengan menambahkan beberapa variabel diluar dari variabel dalam penelitian ini seperti aktivitas fisik guna mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Perlu adanya pemantauan status gizi siswa/i secara berkala (misalnya pengukuran IMT/U setiap semester) sebagai bagian dari program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah), sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas setempat untuk mengadakan program edukasi gizi atau penyuluhan secara rutin mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gizi seimbang bagi remaja.
3. Siswa/i diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur, seperti melakukan jam pelajaran maupun diluar jam pelajaran dengan durasi yang cukup setiap hari. Selain itu, penting bagi siswa/i untuk menjaga pola makan dengan memperhatikan keseimbangan gizi agar kondisi kesehatan tetap optimal.