

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik keluarga yaitu jumlah anggota keluarga kedua jenis kelamin laki-laki dan perempuan termasuk keluarga sedang, dengan rata-ran 6 orang. Pendidikan KK dan Ibu pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebagian besar mencapai tingkat pendidikan SMA/ sederajat. Jenis pekerjaan KK pada jenis kelamin laki-laki adalah sebagai PNS, TNI, wiraswasta, petani dan supir bus, sedangkan pada jenis kelamin perempuan adalah sebagai PNS, wiraswasta, petani, pegawai swasta dan supir bus. Jenis Pekerjaan Ibu pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan adalah sebagai PNS, wiraswasta, petani dan ibu rumah tangga. Pendapatan orangtua per kapita per bulan pada jenis kelamin laki-laki lebih rendah dibanding jenis kelamin perempuan. Rata-ran pendapatan keluarga per kapita per bulan pada jenis kelamin laki-laki Rp,779.000- sedangkan jenis kelamin perempuan rata-ran Rp,865.333-.
2. Hubungan keseimbangan asupan gizi dengan kondisi fisik anak dengan uji statistik korelasi Pearson menunjukkan bahwa keseimbangan asupan gizi (energi, karbohidrat, vitamin A, vitamin C, fosfor dan besi) berhubungan positif nyata ( $p < 0.05$ ) dengan kondisi fisik, sedangkan keseimbangan asupan gizi (kalsium) berhubungan positif sangat nyata ( $p < 0.01$ ) dengan kondisi fisik. Zat gizi lain seperti protein dan lemak tidak menunjukkan hubungan yang nyata dengan kondisi fisik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik asupan zat gizi maka kondisi fisik anak juga akan semakin baik.

3. Hubungan aktivitas fisik dan kondisi fisik anak dengan uji statistik korelasi Pearson menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan negatif sangat nyata ( $r = -0.406$  ;  $p = 0.000$ ) dengan kondisi fisik. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik akan diikuti penurunan kondisi fisik.
4. Hubungan keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan kondisi fisik anak dengan uji statistik regresi linier berganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik dengan kondisi fisik dengan nilai  $f_{hitung} = 2.521 > f_{tabel} = 2.04$  atau  $p\text{-value} = 0.013 < \alpha = 0.05$ . Hal ini berarti keseimbangan asupan gizi dan aktivitas fisik secara simultan berhubungan signifikan dengan kondisi fisik anak.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Kepada siswa agar lebih memperhatikan asupan gizinya dengan membiasakan sarapan pagi.
2. Kepada pihak sekolah agar memberikan pendidikan gizi kepada siswa agar dapat memilih makanan yang sehat dan bergizi dan seimbang.
3. Diharapkan pihak sekolah bekerja sama dengan orangtua agar selalu memantau keadaan gizi para siswa, agar prestasi belajar di sekolah dapat berjalan maksimal.