

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan penelitian ini, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik responden dengan jumlah 42 orang dengan usia 10 tahun (71,4%), usia 11 tahun (28,6%), berjenis kelamin perempuan (47,6%) laki-laki (52,4%), uang saku responden tergolong tinggi (64,3%), pekerjaan ayah bervariasi dengan presentase tertinggi buruh (64,4%), pekerjaan ibu bervariasi dengan presentase tertinggi ibu rumah tangga (69,0%), pendidikan ayah SMA/SMK (49,2%), pendidikan ibu SMA/SMK (42,9%), pendapatan ayah tergolong tinggi (38,1%), pendapatan ibu tergolong rendah (76,2%), besar keluarga tergolong kecil (45,3%).
2. Aktivitas *sedentary* responden dengan kategori sedang sebesar 57,1% dan kategori tinggi sebesar 42,8%.
3. Asupan energi responden dengan kategori cukup sebesar 59,5% dan kategori lebih 35,7%.
4. Status gizi responden dengan kategori gizi baik sebesar 59,5%, dan obesitas 16,6%.
5. Hasil uji kolerasi *Pearson* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung diperoleh nilai kolerasi yaitu $r = 0,476$ (tingkat hubungan sedang) dan $p\text{-value} = 0,001$, artinya semakin rendah aktivitas *sedentary* maka semakin baik status gizi pada siswa SD Swasta Harapan.

6. Hasil uji kolerasi *Pearson* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung diperoleh nilai kolerasi $r = 0,871$ (tingkat hubungan kuat) dan $p\text{-value} = 0,000$ artinya semakin baik asupan energi maka semakin baik status gizi pada siswa SD Swasta Harapan.
7. Hasil uji regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi yang diperoleh dengan $p\text{-value} = 0,000$ yang artinya variabel aktivitas *sedentary* dan asupan energi secara bersama-sama berhubungan dengan variabel status gizi dengan nilai *adjusted R square* sebesar 0,766 yang artinya besar hubungan variabel aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi sebesar 76,6% sedangkan sisanya 23,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan :

1. Bekerja sama dengan pihak terkait seperti ahli gizi dan pihak puskesmas untuk membuat edukasi gizi dan kesehatan pada siswa agar asupan energi dan status gizi siswa SD Swasta Harapan Paya Bakung tercukupi dan tidak berlebihan.
2. Melakukan edukasi gizi kepada orangtua siswa agar orangtua siswa memiliki pengetahuan gizi untuk memberikan makanan yang sehat dan bergizi serta memberikan makanan dengan menu yang bervariasi supaya asupan energi siswa optimal.
3. Melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan secara rutin agar mengetahui peningkatan dan penurunan status gizi anak

5.3 Saran

Berdasarkan hasil simpulan, adapun saran-saran sebagai berikut :

1. Membatasi aktivitas *sedentary* dan mengalihkan ke aktivitas fisik yang lebih banyak, mengatur asupan energi siswa sesuai dengan kebutuhan perindividu agar kebutuhan energi anak tercukupi dan status gizi siswa SD Swasta Harapan selalu dalam kategori normal.
2. Keluarga responden memperhatikan asupan makanan siswa dengan pola makan gizi seimbang, mengurangi asupan lemak, dan mengonsumsi energi dan protein yang cukup.
3. Penelitian berikutnya diharapkan melakukan penelitian dengan variabel seperti asupan zat gizi mikro, pengetahuan gizi, serta asupan suplemen dan cairan.