

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa di Madrasah Tsanawiyah Swasta Muhammadiyah 01 Medan”, didapatkan kesimpulan berikut ini:

1. Karakteristik responden diperoleh sebagian responden berusia 14 tahun sebanyak 21 siswa (45,7%). Responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 30 siswa (65,2%), jenis kelamin laki-laki 16 siswa (34,8%). Pekerjaan ayah dan ibu yang paling dominan adalah wiraswasta dengan masing-masing sebanyak 22 responden (47,8%) dan 17 responden (37%). Pendapatan ayah dan ibu cukup banyak < UMK Rp3.624.118 yakni sebanyak 27 responden (58,7%) dan 21 responden (45,7%). Pendidikan ayah dan ibu dominan berada di tahap Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 21 responden (45,7%) dan 18 responden (39,1%). Uang saku yang diterima para siswa untuk < Rp15.000 sebanyak 37 siswa (80,4%) dan untuk $\geq$ Rp15.000 sebanyak 9 siswa (19,6%).
2. Asupan energi sebagian siswa tidak memenuhi kebutuhan energi harian mereka. Sebagian siswa di MTs Muhammadiyah 01 Medan yakni 47,8% mengalami asupan energi sangat kurang sebanyak 22 siswa, untuk asupan energi kurang sebanyak 16 siswa (17,4%), dan asupan energi cukup hanya 8 siswa (17,4%).

3. Aktivitas fisik pada siswa di MTs Muhammadiyah 01 Medan sebagian besar mempunyai aktivitas fisik ringan sebanyak 30 siswa (32,6%), aktivitas fisik sedang 8 siswa (17,4%) dan aktivitas fisik berat juga sebanyak 8 siswa (17,4%).
4. Status gizi pada di MTs Muhammadiyah 01 Medan memiliki status gizi baik yang dominan sebanyak 32 siswa (69,6%), status gizi kurang sebanyak 8 siswa (17,4%), dan status gizi lebih sebanyak (13%).
5. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi siswa ($r = 0,350$, $p\text{-value} = 0,017$). Artinya apabila asupan energi kurang maka akan mengalami status gizi kurang dengan kekuatan hubungan lemah.
6. Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi siswa ($r = -0,590$, $p\text{-value} = <0,001$). Artinya apabila aktivitas fisik ringan maka status gizi akan berlebih dengan kekuatan hubungan sedang.
7. Asupan energi dan aktivitas fisik secara simultan berhubungan signifikan dengan status gizi siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji regresi logistik binomial yang menunjukkan nilai signifikansi asupan energi ($p\text{-value} = 0,022$) dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,002$).

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa:

1. Keseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik merupakan faktor utama yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. Asupan energi dan aktivitas fisik perlu untuk dijaga agar mendukung tercapainya status gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja.

2. Keluarga merupakan lingkungan yang berperan penting dalam pembentukan kebiasaan makan dan pola hidup remaja. Orang tua perlu memberikan perhatian khusus terhadap kualitas, variasi dan kandungan gizi yang sesuai kebutuhan remaja sehingga kebutuhan energi dan kesehatan tubuh dapat terjaga dengan baik selama proses pertumbuhan dan perkembangan remaja sehingga menghasilkan status gizi yang baik.
3. Dukungan dari pihak sekolah juga berpengaruh terhadap status gizi remaja. Dukungan tersebut dapat diwujudkan melalui penyediaan kantin sehat yang menyediakan makanan dan minuman bergizi untuk upaya menjaga status gizi agar selalu normal.

C. Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi peneliti, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lainnya seperti kualitas tidur, faktor stres, sanitasi dan lingkungan, ataupun gaya hidup untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, wawasan dan sumber informasi bagi pembaca mengenai pengaruh asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa.
3. Bagi tempat penelitian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pihak sekolah dalam merancang dan melaksanakan program yang mendukung perbaikan status gizi siswa. Upaya tersebut dapat dilakukan

melalui peningkatan edukasi gizi dan penyediaan kantin sehat sehingga dapat mendukung tumbuh kembang dan kesehatan siswa secara optimal.

