

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan diatas, didapatkan beberapa kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian Besar konsumsi energi dari 32 orang responden adalah 76,73% dengan kategori tingkat konsumsi defisit tingkat sedang, adapun distribusi tingkat konsumsi energi defisit tingkat berat 31%, defisit tingkat sedang 16%, defisit tingkat ringan 34% dan normal 19%.
2. Sebagian Besar konsumsi protein dari 32 orang responden adalah 88,60 % dengan kategori tingkat konsumsi defisit tingkat ringan, adapun distribusi tingkat konsumsi protein defisit tingkat berat 25%, defisit tingkat sedang 6%, defisit tingkat ringan 12%, normal 41%, diatas AKG 16%.
3. Sebagian Besar aktivitas fisik dari 32 orang responden adalah 77,75 dengan kategori aktivitas fisik normal, adapun distribusi tingkat aktivitas fisik kurang 59%, baik 41%.
4. Sebagian Besar status gizi (IMT) dari 32 orang responden adalah 19,0 dengan kategori status gizi normal, adapun distribusi status gizi (IMT) normal 50% dan status gizi bermasalah yaitu kurus 3%, gemuk 31% dan sangat gemuk 16%.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada siswa MIN 1 Kota Malang pada α 0,05.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi proteindengan status gizi pada siswa MIN 1 Kota Malang pada α 0,05.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa MIN 1 Kota Malang pada α 0,05.

B. Saran

1. Bagi pihak sekolah, perlu melakukan penyuluhan kepada siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk pengeluaran energi dan memperbanyak aktivitas dalam kegiatan belajar mengajar yang dapat memacu anak untuk banyak bergerak. Misalnya pada saat jam pelajaran berlangsung diberikan jeda untuk melakukan gerakan ringan secara bersama-sama.
2. Bagi orangtua, masih banyak ditemukan tingkat konsumsi energi dan protein siswa tergolong defisit, maka diharapkan untuk memberikan makanan dan minuman dengan zat gizi adekuat sesuai dengan kebutuhan gizinya serta memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan anak, sebisa mungkin terlibat dalam aktivitas tersebut sehingga anak lebih menyukainya.
3. Bagi siswa dengan aktivitas fisik yang kurang, maka siswa disarankan lebih meningkatkan aktivitas fisik disekolah dan diluar sekolah seperti setelah pulang sekolah, sore hari, dan pada hari minggu untuk melakukan aktivitas olahraga (bermain tali, futsal, sepak bola, jalan, berpeda dll) dan pada saat pelajaran olahraga di sekolah ataupun jam istirahat agar lebih banyak melakukan aktivitas fisik, tidak hanya duduk-duduk saja.
4. Bagi peneliti selanjutnya, untuk dapat meneliti faktor – faktor lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi.