

BAB 5

PENUTUP

Pada bab ini akan disajikan tentang kesimpulan dan saran berdasarkan hasil penelitian.

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini peneliti dapat menyimpulkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah di SDN Kutoporong Bangsal Kabupaten Mojokerto. Semakin aktif melakukan aktivitas fisik dalam intensitas sedang hingga cukup berat setiap hari maka akan bisa mencapai status gizi yang baik. Hal ini disebabkan Aktivitas fisik dapat mengurangi massa lemak tubuh dan meningkatkan kekuatan otot sehingga dapat mencegah penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh. Sehingga anak yang aktif bergerak akan memiliki status gizi yang normal.

5.2 Saran

1) Bagi Responden

Diharapkan bagi responden lebih meningkatkan aktivitas fisik seperti olahraga, dan mengurangi kebiasaan yang buruk seperti menonton televisi dan game online agar bisa mencapai status gizi normal.

2) Bagi Sekolah

Disarankan untuk mengaktifkan kegiatan ekstrakurikuler pada setiap anak sekolah dasar agar status gizi anak berada pada kondisi normal.

3) Bagi Masyarakat/Keluarga

Diharapkan masyarakat/keluarga memberikan contoh dan mengajak anak untuk membiasakan aktif berolahraga secara teratur.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Perlunya diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia sekolah dengan menggunakan responden yang lebih banyak dan observasi dilakukan di lingkungan sekolah maupun rumah agar mendapatkan hasil yang lebih optimal.