

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 97 anak murid di PAUD Kelurahan Baru, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru memiliki tingkat aktivitas fisik yang cukup yaitu sebanyak 55 anak (56,7%).
- b. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru memiliki tingkat aktivitas non fisik yang rendah yaitu sebanyak 68 anak (70,1%).
- c. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru sudah mengonsumsi jenis makanan yang beragam yaitu sebanyak 50 anak (51,5%).
- d. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru memiliki frekuensi makan yang baik yaitu sebanyak 56 anak (57,7%).
- e. Sebagian besar anak prasekolah di PAUD Kelurahan Baru memiliki status gizi yang normal yaitu sebanyak 66 anak (68%).
- f. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi anak prasekolah ($p= 0,001$)
- g. Ada hubungan antara aktivitas non fisik dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,001$)
- h. Tidak ada hubungan antara pemilihan jenis makanan oleh keluarga dengan status gizi anak prasekolah ($p=0,080$)
- i. Ada hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi anak prasekolah ($0,001$).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, maka disusun saran untuk melakukan upaya pengoptimalan status gizi yang normal bagi anak usia prasekolah.

- a. Bagi lembaga pendidikan (Pendidikan Anak Usia Dini)

Pendidikan Anak Usia Dini merupakan lingkungan tempat anak untuk belajar, maka sebaiknya PAUD melakukan edukasi kepada anak mengenai aktivitas seperti mengajak anak berolahraga secara rutin dan menyediakan video aktivitas fisik seperti senam untuk diikuti di rumah. Selain itu, PAUD juga diharapkan menganjurkan anak untuk membawa bekal sehat saat mengunjungi sekolah.

b. Bagi orangtua atau keluarga

Keluarga adalah lingkungan pertama dan utama dalam pembentukan kebiasaan anak, maka sebaiknya orangtua atau keluarga memberikan contoh yang baik kepada anak. Orangtua diharapkan dapat mengajak dan mendukung anaknya untuk aktif dalam bergerak seperti mengajak senam atau melakukan pekerjaan ringan seperti membereskan mainan. Orangtua juga diharapkan dapat mengedukasi diri dan mengusahakan untuk menyiapkan jenis makanan yang sehat dan bergizi serta bagaimana pola pemberian makanan yang tepat bagi anak.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk menambah variabel seperti jumlah makanan dan status ekonomi keluarga yang menjadi faktor status gizi tidak normal dan disarankan untuk memodifikasi kuesioner dengan kata-kata yang lebih mudah dipahami masyarakat luas.