

BAB V

PENUTUP

V.1 KESIMPULAN

Menurut hasil dan pembahasan pada penelitian ini, peneliti bisa mengambil kesimpulan yaitu:

- a. Dari 81 responden, siswa yang berada di SD Negeri Jatirasa V rata-rata berusia 11 tahun, dan berjenis kelamin perempuan. Karakteristik responden berat badan tertinggi yaitu 89 kg, dan terendah 22 kg. Untuk Tinggi badan tertinggi yaitu 170 cm, dan terendah 120 cm. Sedangkan IMT tertinggi yaitu 30,8, dan terendah 10,6.
- b. Secara keseluruhan siswa yang berada di SD Negeri Jatirasa V sebagian besar berada dalam kategori status gizi normal yaitu sebanyak 43 orang dengan presentase sebanyak 53,1%, kategori status gizi kurus sebanyak 26 orang dengan presentase 32,1%, dan sebagian kecil berada dalam kategori status gizi gemuk yaitu sebanyak 12 orang dengan presentase 14,8%.
- c. Dari keseluruhan siswa yang berada di SD Negeri Jatirasa V menerapkan gaya hidup sedentary yang berada dalam kategori 12 anak yang menerapkan gaya hidup sedentary rendah. Selanjutnya sejumlah 16 anak menerapkan gaya hidup sedentary sedang. Berikutnya sejumlah 53 anak menerapkan gaya hidup sedentary tinggi.
- d. Tidak adanya hubungan yang signifikan antar gaya hidup sedentary dengan status gizi anak di SD Negeri Jatirasa V dengan memperoleh nilai $p = 0,737 (<\alpha = 0,05)$.

V.2 SARAN

- a. Bagi Perawat
Berkolaborasi dengan perawat atau tenaga kesehatan lainnya untuk menyampaikan informasi, edukasi kepada masyarakat mengenai Gaya hidup sedentary, serta memonitor status gizi anak dengan baik dan benar.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar dapat melanjutkan penelitian ini dengan lebih menspesifikan hasil dari gaya hidup sedentary di hari kerja, serta di hari libur, kemudian dapat juga menambahkan variabel lain yang dapat menjadi faktor dalam mengurangi gaya hidup sedentary, hubungan pola makan atau variabel lainnya yang memiliki peluang besar dalam mengurangi gaya hidup sedentary anak usia sekolah.

c. Bagi Anak Usia Sekolah

Peneliti memberi saran kepada anak usia sekolah untuk sebaiknya untuk mengurangi dalam penerapan gaya hidup sedentary, dan memulai melakukan aktivitas fisik secara rutin.