

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa:

- a. Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah anak-anak berusia 12 tahun, yang jumlahnya mencapai 32 siswa (45,1%). Mayoritas dari mereka adalah perempuan (54,9%), dan beberapa di antara mereka mempunyai kelebihan gizi (26,8%).
- b. Terdapat beberapa responden yang memiliki asupan energi kurang (5,6%) dan asupan energi lebih (8,5%)
- c. Sebagian besar responden menunjukkan aktivitas fisik yang tergolong rendah (74,6%).
- d. Mayoritas responden menunjukkan bahwa waktu *Screen time* mereka tidak sesuai dengan rekomendasi yang ada (67,6%).

V.2 Saran

Penelitian ini memiliki saran kepada beberapa pihak, yaitu:

V.2.1 Bagi Sekolah

- a. Melakukan pemeriksaan status gizi siswa di UKS secara rutin dan dilakukan pemantauan.
- b. Memberikan informasi tentang pentingnya konsumsi makanan sehat dan bergizi sesuai dengan pedoman gizi yang dianjurkan
- c. Memberikan penyuluhan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik yang cukup untuk menjaga Kesehatan tubuh
- d. Melakukan penyuluhan mengenai anjuran durasi *screen time* untuk anak sekolah dan dampaknya bagi kesehatan

V.2.2 Bagi Orang Tua

- a. Menyediakan makanan yang berkualitas, bergizi, dan beragam setiap hari.

- b. Memberikan motivasi dan mengajak anak untuk senantiasa melakukan aktivitas fisik setiap hari
- c. Memberikan batasan waktu penggunaan layar atau *screen time* pada anak

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan studi lebih lanjut terkait faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi anak sekolah
- b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antar variabel, khususnya dalam hal ini hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik, dan *screen time* dengan status gizi anak sekolah dasar.