

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Karakteristik dari 104 responden berdasarkan usia mempunyai rentang 9-13 tahun dengan usia pada median 11 tahun. Adapun jenis kelamin responden paling banyak yaitu 56 responden laki-laki (53,8%) dan 48 responden perempuan (46,2%)
- b. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori kurang sebesar 51,0% (53 responden) dan tingkat aktivitas fisik dalam kategori baik sebesar 49% (51 responden). Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi seimbang dalam kategori kurang sebesar 76,9% (80 responden) dan responden dengan pengetahuan gizi seimbang dalam kategori baik 23% (24 responden). Sebagian besar responden memiliki pola makan berisiko dalam kategori sering sebesar 54,8% (57 responden) dan responden dengan pola makan berisiko dalam kategori jarang sebesar 45,2% (47 responden). Sebagian besar responden memiliki dukungan keluarga dalam kategori baik sebesar 70,2% (73 responden) dan responden dengan dukungan keluarga dalam kategori buruk sebesar 29,8% (31 responden). Sebagian besar responden memiliki perilaku *picky eater* dalam kategori *picky eater* sebesar 68,3% (71 responden), dan responden dengan perilaku *non picky eater* sebesar 31,7% (33 responden). Kemudian, berdasarkan status gizi dari 104 responden yaitu status gizi lebih sebesar 52,9% (55 responden), dan status gizi baik sebesar 47,1% (49 responden).
- c. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih IMT/U pada anak usia sekolah ($p\text{-value} = 0,173$).
- d. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan gizi lebih IMT/U pada anak usia sekolah ($p\text{-value} = 0,706$).
- e. Terdapat hubungan antara pola makan berisiko dengan gizi lebih IMT/U pada anak usia sekolah ($p\text{-value} = 0,035$).

- f. Tidak terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan gizi lebih IMT/U pada anak usia sekolah ($p\text{-value} = 1,000$).
- g. Tidak terdapat hubungan antara perilaku *picky eater* dengan gizi lebih IMT/U pada anak usia sekolah ($p\text{-value} = 0,198$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi Sekolah

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan wawasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan gizi lebih pada anak usia sekolah bagi SDS Tunas Muda IKKT untuk dapat mengawasi kantin sekolah agar tidak menjual makanan tinggi gula, natrium dan lemak berlebih, menyediakan sarana olahraga dan aktivitas fisik yang memadai, serta menjadwalkan kegiatan fisik secara rutin agar responden bergerak aktif setiap hari. Kemudian dapat melibatkan responden dalam *peer-education* agar terjadi pengaruh positif dari teman sebaya terhadap perilaku makan dan gaya hidup.

V.2.2 Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berharap kepada komite atau orang tua ini dapat memberikan pengetahuan dan meningkatkan kesadaran kepada responden terhadap pentingnya menjaga status gizi ideal, terutama melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur. Responden diharapkan dapat mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan natrium, meningkatkan aktivitas fisik harian, lebih terbuka untuk mencoba berbagai jenis makanan sehat untuk mengurangi perilaku *picky eater*, membiasakan sarapan dan makan teratur, serta berdiskusi dengan orang tua atau guru bila mengalami kesulitan dalam mengatur pola makan atau aktivitas fisik, agar mendapat dukungan yang tepat.

Keluarga terutama orang tua diharapkan dapat lebih aktif memberikan pengetahuan atau pemahaman serta perhatian terkait kebiasaan pola makan berisiko, mengingat pola makan yang tidak seimbang dapat berdampak negatif terhadap status gizi anak dan berpotensi memengaruhi kesehatan mereka di masa depan.

V.2.3 Bagi Peneliti

Penelitian yang dilakukan diharapkan memberikan pemahaman dan pengalaman bagi peneliti untuk mengimplementasikan materi yang telah didapat selama menjalani perkuliahan terutama mengenai aktivitas fisik, pengetahuan gizi seimbang, pola makan berisiko, dukungan keluarga, dan *picky eater* dengan status gizi lebih IMT/U pada anak usia sekolah. Dengan menerbitkan hasil penelitian dalam bentuk jurnal, peneliti dapat meningkatkan reputasi dan kredibilitas peneliti di bidang kesehatan, sekaligus membuka peluang untuk kolaborasi dan penelitian lebih lanjut.