

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1 Kesimpulan

- a) Data tingkat kecerdasan anak perempuan usia 9, 10, 11, dan 12 tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok secara statistik diperoleh 11 anak (32,4%) memiliki IQ di bawah rata-rata, sebanyak 9 anak (26,5%) berada pada kategori rata-rata, dan 6 anak (17,6%) pada kategori *borderline*, serta 8 anak (23,5%) pada kategori *mentally defective*.
- b) Data aktivitas fisik anak perempuan diperoleh 17 anak (50%) berada pada kategori aktivitas fisik baik; status gizi normal sebanyak 22 anak (64,7%); kuantitas tidur kurang sebanyak 30 anak (88,2%)
- c) Berdasarkan temuan uji *Chi-Square*, penelitian menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik, status gizi, dan kuantitas tidur terhadap tingkat kecerdasan anak perempuan di SDN 04 Bojongsari, Depok ( $p = 1 > 0,05$ ).
- d) Hasil uji regresi logistik berganda secara bersamaan menunjukkan bahwa tingkat kecerdasan anak perempuan tidak dipengaruhi oleh faktor seperti aktivitas fisik (PR = 0,724;  $p = 0,682$ ), status gizi (PR = 1,179;  $p = 0,843$ ), dan kuantitas tidur (PR = 0,902;  $p = 0,147$ ). Kecerdasan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor lain seperti genetik, stimulasi yang diterima anak, kondisi sosial ekonomi keluarga, pola asuh, lingkungan tempat anak tumbuh, kualitas asupan nutrisi, serta kualitas tidur. Berbagai faktor tersebut

tidak dianalisis secara mendalam penelitian ini sehingga pengaruhnya belum dapat dijelaskan lebih lanjut.

## **V. 2 Saran**

### **V. 2.1 Bagi Orangtua Murid**

Berdasarkan hasil penelitian, orangtua diharapkan dapat memberikan dukungan yang lebih optimal terhadap perkembangan anak melalui pola asuh yang responsif dan stimulatif. Meskipun aktivitas fisik, status gizi, dan kuantitas tidur tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kecerdasan dalam penelitian ini, pola asuh tetap memiliki peran penting dalam memberikan stimulasi belajar, membentuk rutinitas yang sehat, serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung kognitif anak. Orangtua diharapkan dapat memastikan ketersediaan waktu belajar yang konsisten, memberikan kesempatan untuk eksplorasi dan diskusi, membatasi penggunaan gawai berlebihan, serta membangun rutinitas tidur yang teratur agar kualitas tidur anak tetap baik. Selain itu, keterlibatan orangtua dalam mengawasi program Makan Bergizi Gratis (MBG) di sekolah dapat berkontribusi dalam menjaga status gizi anak tetap stabil terutama zat gizi yang penting untuk perkembangan otak seperti protein, zat besi, yodium, zinc, dan omega-3.

### **V.2.2 Bagi SDN 04 Bojongsari**

Bagi pihak sekolah disarankan untuk terus memperkuat lingkungan belajar yang kondusif dan kaya stimulasi. Sekolah dapat mengintegrasikan pola asuh positif dalam program edukasi kepada orangtua melalui seminar, penyuluhan, maupun komunikasi rutin yang berfokus pada pentingnya dukungan emosional,

**Khairunnisa, 2025**

*Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok*

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, S1 Kedokteran

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.libraryupnvj.ac.id](http://www.libraryupnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

keterlibatan orangtua, dan bimbingan belajar di rumah. Selain itu, pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) perlu dioptimalkan dengan memastikan bahwa menu makanan disusun sesuai prinsip gizi seimbang serta disesuaikan dengan kategori status gizi anak sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi secara tepat sasaran. Evaluasi menu MBG secara berkala oleh tenaga kesehatan atau ahli gizi juga perlu dilakukan untuk menjamin kualitas dan kecukupan asupan gizi anak.

Sekolah juga disarankan untuk meningkatkan penyediaan aktivitas fisik yang terstruktur dan terukur, seperti olahraga rutin, senam pagi, dan permainan aktif bagi anak dengan IMT tidak optimal, terutama yang anak dengan status gizi *overweight* dan obesitas. Peningkatan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kategori status gizi anak diharapkan dapat membantu menjaga keseimbangan IMT sekaligus mendukung perkembangan kognitif dan kesehatan secara optimal, mengingat aktivitas fisik yang terprogram memiliki potensi manfaat yang besar dibandingkan aktivitas fisik yang tidak terarah.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Berikutnya**

Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan sampel yang memiliki variasi terhadap masing-masing variabel lebih luas agar hubungan antara variabel dengan kecerdasan dapat terlihat dengan jelas. Selain itu, penggunaan instrumen yang lebih spesifik seperti alat ukur kualitas tidur, accelerometer untuk aktivitas fisik, dan tes kognitif yang terstandarisasi diharapkan dapat meningkatkan akurasi hasil penelitian. Penelitian berikutnya juga diharapkan dapat mengontrol lebih banyak variabel perancu, termasuk pendidikan orangtua, pola asuh, kondisi lingkungan rumah, dan status ekonomi karena variabel-variabel ini memiliki

**Khairunnisa, 2025**

*Pengaruh Aktivitas Fisik, Status Gizi, dan Kuantitas Tidur terhadap Tingkat Kecerdasan Anak Perempuan Usia 9-12 Tahun di SDN 04 Bojongsari, Depok*

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, S1 Kedokteran

[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.libraryupnvj.ac.id](http://www.libraryupnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

pengaruh penting terhadap kecerdasan anak. Kemudian, penelitian mengenai dampak jangka panjang program MBG terhadap status gizi dan perkembangan kognitif siswa menjadi sangat relevan karena program ini berpotensi memperbaiki asupan nutrisi secara sistematis. Studi longitudinal juga direkomendasikan agar perubahan kognitif dapat diamati secara lebih mendalam, serta fokus penelitian pada kualitas tidur bukan hanya kuantitasnya.