

## **BAB 5 : PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

- a. Gambaran status gizi, pola makan gizi seimbang, dan aktivitas fisik anak laki-laki kelas 4, 5, dan 6 di SDN 04 Bojongsari Depok menunjukkan bahwa angka anak yang memiliki status gizi kurang (57,1%), pola makan gizi tidak seimbang (73,8%), dan aktivitas fisik berada pada kategori baik (54,8%).
- b. Gambaran data tingkat kecerdasan anak laki-laki di SDN 04 Bojongsari Depok secara statistik didapatkan sebagian besar anak laki-laki memiliki tingkat kecerdasan rendah (59,9%).
- c. Tidak terdapat hubungan secara signifikan antara aktivitas fisik, status gizi, dan pola makan gizi seimbang terhadap tingkat kecerdasan anak di SDN 04 Bojongsari Depok. Namun status gizi dan pola makan gizi seimbang dapat memengaruhi tingkat kecerdasan anak laki-laki di SDN 04 Bojongsari Depok.
- d. Tidak terdapat pengaruh signifikan antara status gizi, pola makan gizi seimbang, dan aktivitas fisik terhadap tingkat kecerdasan anak laki-laki di SDN 04 Bojongsari Depok. Hal ini dapat dipengaruhi faktor lain seperti pola asuh keluarga, latar belakang pendidikan orang tua, dan lain-lain.

## **5.2 Saran**

### **5.2.1 Bagi Orang Tua**

Diharapkan para orang tua dapat lebih memperhatikan kembali asupan gizi yang dikonsumsi anak, dengan memastikan bahwa setiap nutrisi yang masuk berada dalam jumlah yang seimbang. Pemenuhan gizi yang baik, termasuk peningkatan asupan protein yang berperan penting dalam mendukung fungsi kognitif seperti atensi, motivasi, dan kemampuan berpikir yang berkontribusi positif pada prestasi belajar anak. Komponen lain seperti lemak yang tinggi dan serat yang rendah dapat pula menjadi perhatian orang tua untuk memastikan asupan yang dikonsumsi anak dalam porsi yang sesuai dengan kebutuhan anaknya.

Tidak hanya itu, orang tua juga diharapkan mendorong anak untuk lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik seperti berolahraga bersama sehingga akan meningkatkan angka aktivitas fisik anak yang dapat mendukung prestasi belajarnya.

### **5.2.2 Bagi SDN 04 Bojongsari Depok**

Pihak sekolah diharapkan melakukan pemantauan rutin terhadap status gizi siswa, hal ini dapat dilakukan dengan bekerja sama dengan puskesmas setempat. Selain itu, sekolah dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui senam pagi yang dapat dilakukan beberapa kali dalam seminggu sehingga ini dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa. Selain itu, pihak sekolah dapat melakukan pengawasan terhadap jajanan di sekitar area sekolah sehingga dapat memperbaiki status gizi para siswa. Dan disarankan sekolah dapat menjalin kerja sama dengan pihak lain untuk melakukan penyuluhan terkait pola makan gizi seimbang pada orang tua sehingga ini akan meningkatkan status gizi anak dan berdampak pada IQ anak nantinya

### 5.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan memasukkan variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan, seperti latar pendidikan orang tua, pola asuh, dan *screen time* anak untuk mengurangi bias. Disarankan juga untuk memperluas jumlah sampel dan wilayah tempat penelitian agar hasil yang didapatkan lebih representatif. Dan diharapkan dapat mempertimbangkan penggunaan desain studi longitudinal, seperti kohort atau *case control*, sehingga dapat mengevaluasi hubungan antarvariabel secara lebih menyeluruh.