

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SDN 04 Bojongsari Kota Depok terhadap 31 siswi dapat disimpulkan bahwa:

- a. Gambaran pola asuh orang tua di SDN 04 Bojongsari Kota Depok bahwa mayoritas orang tua menerapkan pola asuh demokratis sebanyak 19 orang (61,3%), sedangkan pola asuh non demokratis (permisif dan otoriter) diterapkan pada 12 orang siswi (38,7%).
- b. Sebagian besar siswi memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 24 orang (77,4%), sedangkan siswi dengan status gizi tidak normal berjumlah 7 orang (22,6%).
- c. Gambaran Aktivitas fisik siswi memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 16 orang (51,6%), sementara 15 orang (48,4%) termasuk kategori kurang aktif.
- d. Gambaran tingkat kecerdasan mayoritas siswi berada pada kategori iq rendah sebanyak 20 orang (64,5%), sedangkan 11 orang (35,5%) memiliki iq normal.
- e. Pada penelitian ini ditemukan bahwa semua variabel independen yaitu pola asuh, status gizi dan aktivitas fisik masing-masing memiliki hubungan yang bermakna dengan tingkat kecerdasan intelektual ($p < 0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Siswi

Diharapkan untuk mengonsumsi makanan bergizi seimbang, rutin melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta menerapkan pola belajar yang teratur agar mendukung perkembangan kecerdasan intelektual secara optimal.

V.2.2 Bagi Orang tua Murid

Orang tua murid disarankan untuk menerapkan pola asuh demokratis yang komunikatif dan mendukung anak, serta orang tua murid disarankan untuk selalu dalam memantau status gizi anak dengan menyediakan asupan gizi seimbang sesuai kebutuhan. Pemenuhan zat gizi makro, seperti karbohidrat sebagai sumber energi utama, protein untuk mendukung pertumbuhan dan fungsi jaringan otak, serta lemak sehat yang berperan dalam struktur dan fungsi sel saraf perlu diperhatikan. Orang tua juga diharapkan membiasakan pola makan sehat, membatasi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh, serta mendorong aktivitas fisik guna mencegah terjadinya gizi kurang maupun gizi lebih atau obesitas yang dapat memengaruhi kemampuan kognitif anak.

V.2.3 Bagi SDN 04 Bojongsari

Sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan berupa kegiatan olahraga secara rutin, edukasi terkait gizi, serta program parenting untuk meningkatkan pemahaman orang tua mengenai pola asuh yang sesuai untuk mendukung perkembangan kecerdasan anak.

V.2.4 Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian lebih mampu menggambarkan kondisi populasi secara akurat.

Selain itu, disarankan untuk memperluas variabel yang diteliti, misalnya dengan menambahkan faktor lingkungan sekolah, pendidikan orang tua, status sosial ekonomi dukungan sosial atau kebiasaan belajar anak, sehingga dapat memberikan Gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kecerdasan intelektual anak.