

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Hasil tes kebugaran kardiorespirasi menggunakan 20 m *shuttle run* pada siswa UPTD SMP Negeri 17 Cinere Depok tahun 2018 menunjukkan proporsi siswa yang tidak bugar lebih besar (58,6%) dibandingkan dengan siswa yang bugar (41,4%).
- b. Adanya hubungan konsumsi zat gizi mikro (zat besi) dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa UPTD SMP Negeri 17 Depok tahun 2018.
- c. Tidak adanya hubungan konsumsi zat gizi mikro (seng) dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa UPTD SMP Negeri 17 Depok tahun 2018.
- d. Adanya hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa UPTD SMP Negeri 17 Depok tahun 2018.
- e. Adanya hubungan status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa UPTD SMP Negeri 17 Depok tahun 2018.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Sekolah

- a. Membuat kegiatan tes kebugaran minimal satu semester sekali sebagai agenda rutin untuk memantau status kebugaran siswa siswa UPTD SMP Negeri 17 Depok tahun 2018.
- b. Membuat kegiatan pengukuran penimbangan berat badan rutin minimal sebulan sekali untuk memantau status gizi siswa agar tetap normal.
- c. Mengupayakan siswanya wajib mengikuti kegiatan minimal satu ekstrakurikuler olahraga seperti futsal, voli, bela diri atau pihak sekolah dapat mengadakan senam bersama secara rutin minimal seminggu sekali untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

- d. Menyediakan kantin sekolah dengan menu makanan atau jajanan yang bergizi seimbang dan variatif agar asupan gizi siswa terpenuhi dengan optimal.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Menerapkan pola hidup sehat, mengatur makanan yang sesuai dengan kebutuhan seharusnya dan bergizi seimbang dan mengontrol berat badan agar tidak terjadi kelebihan berat badan serta melakukan aktivitas fisik yang cukup.
- b. Membiasakan diri untuk berolahraga atau beraktivitas diwaktu luang secara rutin guna mencapai kebugaran kardiorespirasi yang optimal dapat dilakukan dengan mengikuti ekstrakurikuler di sekolah, melakukan senam bersama, berenang maupun olahraga dirumah.
- c. Meningkatkan asupan gizi yang seimbang, khususnya asupan zat besi dan zinc dengan mengkonsumsi bahan makan sumber zat besi dan zinc seperti bayam, kacang-kacangan, telur, ikan, dan ayam sehingga mencapai kebutuhan yang seharusnya untuk mendukung peningkatan status kebugaran kardiorespirasi.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Melakukan penelitian selanjutnya sebaiknya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan variabel independennya diperkaya lagi, seperti meneliti pada jenis kelamin, status kesehatan, dan ras yang lebih bervariasi.
- b. Untuk mengetahui data asupan zat gizi responden bisa menggunakan metode yang lebih baik yaitu dengan menggunakan *food record* agar lebih akurat dan mengurangi bias dalam pengambilan data.
- c. Menggunakan pengukuran aktivitas fisik yang lebih akurat seperti menggunakan alat *accelerometry* untuk mengurai bias berkaitan dengan daya ingkat responden.