

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian mengenai keseimbangan asupan gizi makro dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok tahun 2015 adalah sebagai berikut.

- a. Gambaran status gizi siswa SD Mardi Yuana sangat kurus 0,7%, kurus 4,3%, normal 57,9%, gemuk 25,7%, sangat gemuk 11,4%.
- b. Gambaran prevalensi kejadian kegemukan di SD Mardi Yuana pada tahun 2015 yaitu berdasarkan perhitungan IMT/U sebesar 37,1%.
- c. Gambaran responden pada penelitian ini berjumlah 140 responden yang terdiri dari 71 responden siswa perempuan (50,7%) dan 69 responden (49,3%) siswa laki-laki.
- d. Gambaran distribusi umur responden yang tergolong umur 7-9 tahun sebanyak 52,1% dan umur 10-12 tahun sebesar 47,9%.
- e. Gambaran prevalensi asupan energi dengan kategori lebih terdapat sebanyak 2,1%.
- f. Gambaran prevalensi asupan karbohidrat responden dengan kategori lebih sebesar 13,6%.
- g. Gambaran prevalensi asupan lemak dengan kategori lebih sebesar 17,9%.
- h. Gambaran prevalensi asupan protein lemak responden dengan kategori lebih sebanyak 5,7%.
- i. Gambaran prevalensi aktivitas fisik responden dengan kategori rendah menunjukkan angka 60% (84 responden).
- j. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok dengan $p=0,693$ ($p>0,05$).
- k. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara umur dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok dengan $p=0,360$ ($p>0,05$).

- l. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan asupan energi dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana $p=0,555$ ($p>0,05$).
- m. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan asupan karbohidrat dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok tahun 2015, *p-value* menunjukkan 0,023 ($p<0,05$).
- n. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan asupan lemak dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok tahun 2015, *p-value* menunjukkan 0,017 ($p<0,05$).
- o. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok dengan $p=0,710$ ($p>0,05$).
- p. Tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada siswa SD Mardi Yuana Depok tahun 2015 dengan $p=0,412$ ($p>0,05$).

V.2 Saran

Saran dari hasil penelitian ini dibagi menjadi tiga, saran bagi institusi pelayanan, saran bagi institusi pendidikan, dan saran bagi penelitian selanjutnya. Saran-saran tersebut adalah sebagai berikut.

V.2.1 Saran Bagi SD Mardi Yuana

- a. Sekolah diharapkan dapat melaksanakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan terhadap seluruh siswa secara rutin setiap dua bulan sekali. Hal tersebut bertujuan untuk memantau perkembangan status gizi seluruh siswa.
- b. Perlu diadakan penyuluhan gizi terutama mengenai pemilihan menu makanan yang seimbang.

V.2.2 Saran Bagi Akademis

Saran bagi institusi pendidikan yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan dapat dijadikan referensi tambahan terkait dengan masalah kegemukan khususnya pada anak sekolah dasar.

V.2.3 Saran Bagi Penelitian Selanjutnya

- a. Diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode wawancara dalam pemantauan aktivitas fisik pada anak untuk mengurangi bias data.
- b. Peneliti lain diharapkan melakukan pengambilan data asupan harian sebanyak 3 hari untuk melihat gambaran asupan makanan yang lebih jelas.
- c. Diharapkan pada peneliti lain yang berniat melakukan penelitian mengenai asupan dapat menggunakan penilaian asupan secara manual atau memperbarui jenis makanan pada aplikasi *Nutrisurvey* sejak jauh hari, dikarenakan total kalori di aplikasi tersebut sedikit berbeda dengan standar yang dimiliki oleh tabel komposisi pangan.
- d. Peneliti lain diharapkan dapat meneliti asupan zat gizi mikro terhadap kejadian kegemukan pada anak sekolah dasar, untuk mengetahui faktor-faktor lain yang mungkin dapat menyebabkan kegemukan pada seseorang.