

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

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

- a. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan gizi lebih pada siswa (p value 0.022)
- b. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan protein dengan gizi lebih pada siswa (p value 0.168).
- c. Ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan gizi lebih pada siswa (p value 0.022).
- d. Ada hubungan antara tingkat kecukupan karbohidrat dengan gizi lebih pada siswa (p value 0.044).
- e. Tidak ada hubungan antara kebiasaan sarapan dengan gizi lebih pada siswa (p value 0.060).
- f. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa (p value 0.031).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Sekolah**

1. Memberikan promosi kesehatan berupa penyuluhan atau pendidikan gizi kepada siswa dan orang tua, melakukan pemantauan status gizi siswa secara berkala melalui.

##### **V.2.2 Bagi Orang Tua**

1. Menyediakan makanan yang bergizi dan seimbang setiap harinya sehingga anak tidak merasa bosan untuk sarapan dan mau melakukan kebiasaan sarapan setiap harinya.
2. Memberikan dukungan kepada anak dalam membiasakan sarapan setiap hari.

### V.2.3 Bagi Peneliti Lain

1. Melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik pada usia sekolah di tempat lain.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut tentang tingkat kecukupan zat gizi, kebiasaan sarapan dan aktivitas fisik dengan gizi lebih dan membandingkannya dengan sekolah lain.

