

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Dari penelitian yang dilakukan pada siswa SDI Tingkat 1 Kelapa Lima dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Anak sekolah di SDI Berangkat Lima 1 Kota Kupang terbagi dalam tiga kategori aktivitas fisik dan status gizi: Aktivitas fisik sangat ringan (20,5%), Ringan aktivitas fisik (13,9%), dan aktivitas fisik sedang (15,8%). %), Pekerjaan aktual tinggi (17,8%), Pekerjaan aktual sangat tinggi (31,7%).
2. Diketahui anak sekolah di SDI Kelapa Lima 1 Kota Kupang mempunyai status gizi Kurang (9,93 persen), Cukup (25,1 persen), dan Lebih (64,9 persen).
3. Diketahui status gizi dan asupan lemak pada anak sekolah di SDI Kelapa Lima 1 Kota Kupang masuk dalam kategori kurang (6,62%), berlebihan (3,31%), dan kurang (90,0%).
4. Diketahui anak sekolah di SDI Kelapa Lima 1 Kota Kupang mengonsumsi karbohidrat lebih sedikit (47,6%), karbohidrat cukup (43,0%), dan karbohidrat lebih banyak (43,0%).
5. Siswa SDI Tingkat Kelapa Lima 1 tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi ( $p \text{ value } 0,102 > 0,005$ ).
6. Disadari bahwa tidak terdapat hubungan yang besar antara penerimaan gemuk dengan status sehat siswa di SDI Tingkat Kelapa Lima 1 ( $p \text{ commerce } 0,779 > 0,005$ ).
7. Sudah menjadi rahasia umum bahwa status gizi siswa SDI Tingkat Kelapa Lima 1 dipengaruhi secara signifikan oleh asupan karbohidrat ( $p \text{ value } 0,098 > 0,005$ ).
8. Status gizi siswa SDI Tingkat 1 Kelapa Lima tidak berhubungan dengan aktivitas fisik secara signifikan secara statistik ( $p \text{ value } 0,464 > 0,005$ ).

## **B. Saran**

1. Siswa SDI Kota Kupang Siswa Tingkat 1 Kelapa Lima dihimbau untuk lebih sadar dan khawatir akan pentingnya asupan gizi yang baik bagi kesehatannya. Siswa juga harus bersiap untuk memilih jenis makanan yang baik dan menghindari makanan yang murah serta mengonsumsi lebih banyak sumber makanan yang mengandung sumber pati dan lemak. Selain itu, siswa harus menghindari ukuran porsi yang tidak seimbang dan melewatkan sarapan. Kegiatan seperti sepak bola, bersepeda, senam, dan jalan cepat atau lari harus dilarang bagi siswa. Yang terbaik adalah berolahraga selama satu jam setiap hari atau tiga kali seminggu.
2. Bagi Orang Tua Siswa Melalui informasi yang diberikan di rumah diharapkan orang tua siswa lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsinya baik di rumah maupun di lingkungan sekolah.
3. Sekolah SDI Tingkat 1 Kelapa Lima Kota Kupang Dalam upaya meningkatkan asupan lemak dan karbohidrat siswa SD, diharapkan informasi gizi dimasukkan dalam kelas pendidikan jasmani dan kesehatan serta informasi gizi.
4. Bagi fasilitas pelayanan kesehatan, diharapkan lembaga-lembaga kesejahteraan, khususnya Politeknik Kesejahteraan Pelayanan Kesejahteraan Kupang, khususnya Program Tinjauan Rezeki, dapat bekerjasama dengan sekolah-sekolah untuk memberikan pengajaran dan pengajaran kepada siswa mengenai asupan makanan padat dan bergizi. untuk memperluas informasi siswa tentang gizi.
5. untuk penelitian tambahan Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitiannya mengenai aktivitas fisik dan gizi siswa sekolah dasar. Gambaran yang lebih jelas dapat diperoleh dari penelitian yang menggunakan metode yang lebih luas dan sampel yang lebih besar. Kembangkan mediasi yang layak mengingat konsekuensi dari pemeriksaan ini.