

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil peneilitian terhadap siswa SDN Oesapa Kecil 2 Kupang, peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi status gizi siswa berdasarkan IMT menurut umur (IMT/U) dengan kategori gizi buruk berjumlah 9 orang (15,5%), gizi kurang berjumlah 14 orang (24,1%), gizi baik berjumlah 32 orang (55,2%), gizi lebih berjumlah 1 orang (1,7%), dan obesitas 2 orang (3,4%).
2. Distribusi kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi dengan kategori Jarang Sarapan pagi berjumlah 16 orang (27,6%), kategori Sering Sarapan Pagi berjumlah 28 orang (48,3%), kategori Selalu Sarapan Pagi berjumlah 14 orang (24,1%).
3. Distribusi Aktivitas fisik dengan status gizi dengan kategori Ringan berjumlah 43 orang (74,1%), kategori Sedang berjumlah 14 orang (24,1%), kategori Berat berjumlah 1 orang (1,7%).
4. Distribusi Pola Tidur dengan status gizi dengan kategori Tidur Baik berjumlah 34 orang (58,6%), kategori Tidur Kurang Baik berjumlah 24 orang (41,4%).
5. Berdasarkan hasil uji chi square dari hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi diperoleh nilai (p value 0,550). Hasil tersebut menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan status gizi.
6. Berdasarkan hasil uji chi square dari hubungan aktivitas fisik dengan status gizi diperoleh nilai (p value 0,814). Hasil tersebut menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi.
7. Berdasarkan hasil uji chi square dari hubungan pola tidur dengan status gizi diperoleh nilai (p value 0,790). Hasil tersebut menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi.

B. Saran

1. Bagi orang tua siswa

Diharapkan orang tua dapat meningkatkan pemahaman tentang gizi dan menyediakan makanan yang bergizi dengan beragam untuk sarapan pagi.

2. Bagi siswa

Diharapkan siswa lebih mengonsumsi sarapan pagi yang beragam dan bergizi seimbang sehingga dapat membantu peningkatan status gizi normal.

3. Bagi sekolah

Diharapkan sekolah dapat memberi pengetahuan terkait makanan gizi seimbang bagi para siswa.