**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**A. Kesimpulan**

1. Ditemukan ada 97% responden dengan tingkat konsumsi energi defisit (defisit sedang 50% dan defisit berat 47%).
2. Ditemukan ada 97% responden dengan tingkat konsumsi protein defisit (defisit ringan 7%, defisit sedang 27% dan defisit berat 63%).
3. Ditemukan ada 43,33% reponden dengan status gizi (IMT) bermasalah (kurus 6,67%, gemuk 26,66% dan sangat gemuk 10%).
4. Ditemukan ada 66,67% responden dengan kategori aktivitas fisik kurang.
5. Ditemukan ada 33,33% responden dengan kebugaran jasmani bermasalah (kurang 23,33% dan kurang sekali 10%).
6. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada α 0,05.
7. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada α 0,05.
8. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan kebugaran jasmani pada α 0,05.
9. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan kebugaran jasmani pada α 0,05.
10. Terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan kebugaran jasmani pada α 0,05.
11. Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada α 0,05.

**B. Saran**

Saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut :

1. Mengingat tingkat kebugaran jasmani ikut dipengaruhi oleh status gizi, maka bagi siswa di SDN Pndanwangi 3 Kota Malang, hendaknya menjaga status gizinya dengan cara mengatur pola makan secara tepat dan sesuai dengan aktifitas fisik yang dilakukan agar berat badannya dapat terjaga secara ideal. Selain mengatur pola konsumsi yang tepat, mereka hendaknya meningkatkan kembali aktivitas fisik dengan melakukan latihan-latihan fisik yang disenangi agar terjadi keseimbangan antara pola konsumsi dengan tingkat kebugaran jasmaninya.
2. Mengingat ada anak yang tidak suka melakukan aktivitas fisik, maka disarankan juga kepada pihak sekolah untuk menunjang program hidup aktif dan sehat dengan mengoptimalkan proses pembelajaran olahraga yang hanya 2 jam pelajaran selama seminggu, ditambahkan juga senam bersama pada pagi hari sebelum pembelajaran dimulai, dan pada saat jam istirahat dianjurkan anak-anak mengisi waktunya untuk bermain sehingga anak-anak dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.