

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Ditemukan ada 87% responden dengan tingkat konsumsi energi yang defisit (defisit tingkat berat 34%, defisit sedang 37%, defisit ringan 16%).
2. Ditemukan ada 12% responden dalam kategori status gizi (IMT) bermasalah (kurus 12%).
3. Ditemukan ada 34% responden dengan kategori aktivitas fisik kurang.
4. Ditemukan ada 24% responden dalam kategori tingkat kebugaran jasmani yang bermasalah (kurang 9% dan kurang sekali 15%).
5. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada $\alpha 0,05$.
6. Tidak terdapat hubungan bermakna antara status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani pada $\alpha 0,05$.
7. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani pada $\alpha 0,05$.

B. Saran

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 dengan senam bersama seminggu sekali di pagi hari sebelum memulai pembelajaran dikelas, dan saat jam istirahat dianjurkan anak-anak mengisi waktunya untuk bermain seperti kejar-kejaran sesama teman, bermain tali, bersepatu roda dan menari yang menimbulkan keringat sehingga anak-anak dapat meningkatkan kebugaran jasmaninya.