

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijabarkan, maka terdapat beberapa kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

1. Aktivitas sedentari pada anak sekolah terdapat 42,2% yang berada pada kategori rendah, 40,0% berada pada kategori sedang, dan 17,8% berada pada kategori tinggi.
2. Tingkat konsumsi energi pada anak sekolah terdapat 8,9% berada pada kategori defisit, 43,3% berada pada kategori adekuat dan 47,8% berada pada kategori berlebih. Tingkat konsumsi karbohidrat pada anak sekolah terdapat 35,6% berada pada kategori defisit, 55,6% berada pada kategori adekuat dan 8,9% berada pada kategori berlebih. Tingkat konsumsi protein pada anak sekolah terdapat 18,9% berada pada kategori defisit, 65,6% berada pada kategori adekuat dan 15,6% berada pada kategori berlebih. Tingkat konsumsi lemak pada anak sekolah terdapat 1,1% berada pada kategori defisit, 25,6% berada pada kategori adekuat dan 73,3% berada pada kategori berlebih.
3. Setelah dilakukan perhitungan status gizi pada sampel berdasarkan IMT/U, hasil penelitian menemukan bahwa sebagian besar sampel memiliki status gizi baik, yaitu sebesar 40,0%. Selain itu, terdapat 3,3% yang memiliki status gizi kurang, 31,1% memiliki status gizi lebih, serta 25,6% memiliki status gizi obesitas.

4. Hasil penelitian menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), ($r = 0,677$) yang berarti tingkat korelasi kuat.
5. Hasil penelitian menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi, karbohidrat dan lemak dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi dengan nilai signifikan sebesar 0,000 untuk energi dan karbohidrat serta nilai signifikan sebesar 0,001 untuk lemak ($p < 0,05$). Kekuatan hubungan yang ditunjukkan dengan koefisien korelasi untuk energi ($r = 0,659$) yang berarti tingkat korelasi kuat serta koefisien korelasi untuk karbohidrat ($r = 0,427$) dan lemak ($r = 0,338$) yang berarti tingkat korelasi cukup kuat. Sedangkan, pada tingkat konsumsi protein ditemukan tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi siswa SMP Negeri 5 Mengwi dengan nilai signifikan sebesar 0,619 ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi institusi terkait

Bagi institusi terkait, seperti pihak Kepala Sekolah, Guru dan Staff, Puskesmas setempat, Perguruan Tinggi Kesehatan, maupun Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar agar dapat memberikan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan terkait deteksi dini dan pencegahan gizi lebih dan obesitas sentral serta pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam peningkatan status kesehatan pada anak sekolah.

2. Bagi siswa

Para siswa diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik selain melakukan aktivitas sedentari untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif yang akan berakibat pada penurunan status kesehatan. Selain itu siswa diharapkan memperhatikan pola makan yang seimbang dan pola makan yang konsisten untuk mencapai status gizi yang baik guna mendukung kegiatan belajar sehari-hari, khususnya proses tumbuh kembang.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara asupan protein dengan status gizi diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab kurangnya hubungan antara asupan protein dengan status gizi. Selain itu, diharapkan saat melakukan wawancara *recall*, diharapkan melakukan pendekatan terhadap sampel sehingga dapat mengetahui riwayat konsumsi sampel sehari sebelumnya dengan akurat. Selain itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai aktivitas sedentari siswa yang dilakukan dari hari senin sampai dengan hari minggu untuk melihat adanya peningkatan aktivitas sedentari di hari libur.