

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Dari 9 hasil studi literature yang digunakan dapat disimpulkan bahwa:

1. Kebugaran fisik anak sekolah dasar rata-rata memiliki kategori kebugaran fisik yang rendah yaitu 54,5%
2. Rendahnya kondisi kebugaran fisik anak sekolah dasar dikarenakan kebiasaan bermain sudah mulai berkurang karena mereka dituntut untuk lebih giat belajar dan anak-anak menjadi malas berolahraga dikarenakan mereka cepat lelah.
3. Tingkat konsumsi energi anak sekolah dasar rata-rata memiliki kategori kurang yaitu sebesar 71,7%
4. Faktor yang mempengaruhi rendahnya tingkat konsumsi energi anak-anak yaitu padatnya jam pelajaran pada hari-hari sekolah dan kecenderungan anak-anak bermain di hari libur sehingga terkadang melupakan waktu makan selain itu pengawasan orang tua menyediakan jumlah asupan energi anak yang belum optimal.
5. Konsumsi energi yang optimal dan pengeluaran energi merupakan hal yang penting bagi individu terutama untuk individu yang aktif ketika asupan energi seseorang tidak mencukupi kebutuhan energi yang dibutuhkan maka akan sulit untuk melakukan aktifitas dengan optimal.

#### **B. SARAN**

Asupan energi merupakan masalah gizi yang dapat ditanggulangi sejak dini dengan cara pemantauan status gizi. Aktifitas fisik dan kebugaran fisik merupakan

parameter yang dapat mengetahui masalah kesehatan seseorang, dapat dilihat jika kebugaran fisik seseorang baik maka status kesehatan juga baik. Kedepannya permasalahan gizi tentang asupan energi dan kebugaran fisik anak sekolah dasar dapat teratasi dengan baik melalui kegiatan penyuluhan isi piringku dan zat gizi seimbang yang baik bagi anak sekolah selain itu memberikan edukasi kepada orang tua atau ibu-ibu rumah tangga dan ibu kantin di sekolah untuk selalu menyediakan makanan yang bergizi dan sehat untuk anak-anak sekolah.