

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Adapun simpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Status gizi siswa siswi di SDN 5 Sanur Denpasar, status gizi sampel kategori normal sebanyak 48 sampel (51,61%), sedangkan terdapat 26 sampel (27,96%) kategori gizi lebih dan terdapat 19 sampel (20,43%) kategori status gizi obesitas.
2. Aktivitas fisik siswa siswi SDN 5 Sanur Denpasar, memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 64 sampel (68,81%), dan sebanyak 29 sampel (31,19%) memiliki aktivitas fisik berat.
3. Terdapat perbedaan status gizi berdasarkan aktivitas fisik, dimana hasil analisis uji t-test independen didapatkan tingkat kepercayaan ($\alpha = 0,05$) di peroleh p-value = 0,001.

B. Saran

1. Disarankan kepada guru olahraga SDN 5 Sanur, selain melakukan olahraga di sekolah, diharapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik di rumah dengan cara melakukan kegiatan olahraga minimal 60 menit setiap hari.
2. Karena masih tinggi gizi lebih dan obesitas. Diharapkan Puskesmas Denpasar Selatan II yang membina SDN 5 Sanur, memberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dan bila perlu memberikan konseling gizi.