

BAB 6 : PENUTUP

1.1 Kesimpulan

1. Distribusi frekuensi pola makan pada anak usia sekolah sebagian besar adalah pola makan tidak baik.
2. Distribusi frekuensi aktivitas fisik pada anak usia sekolah sebagian besar adalah aktivitas fisik rendah.
3. Distribusi frekuensi pola tidur pada anak usia sekolah sebagian besar adalah pola tidur tidak baik.
4. Distribusi frekuensi status gizi pada anak usia sekolah sebagian besar adalah berstatus gizi lebih.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung dengan *p-value* 0,014($p < 0,05$).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung dengan *p-value* 0,045($p < 0,05$).
7. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian gizi lebih pada Anak Usia Sekolah di SDN 20 Indarung dengan *p-value* 0,011($p < 0,05$).

1.2 Saran

1. Bagi Responden

Diharapkan bagi siswa agar memperhatikan pola makan menjadi lebih Baik dengan memilih makanan yang lebih beragam seperti konsumsi makan sumber karbohidrat, protein nabati maupun hewani, sayur dan buah dengan porsi yang cukup berdasarkan usia. Menjaga berat badan tetap ideal dengan meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki pola tidur agar mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur yang baik, karena menjaga pola makan yang baik dan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan memperbaiki pola tidur akan mendapatkan banyak manfaat untuk kesehatan dalam jangka panjang.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan pada pihak sekolah untuk lebih meningkatkan upaya-upaya pencegahan gizi lebih yang akan berdampak menjadi obesitas pada siswa sekolah dasar seperti memberikan materi penyuluhan tentang pengetahuan gizi dan kesehatan kepada siswa. Serta menghimbau siswa untuk fokus dalam pelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

3. Bagi orang tua

Diharapkan untuk memperhatikan jadwal tidur anak dan mengurangi penggunaan teknologi informasi seperti televisi atau *gadget* yang berlebihan agar tidak menjadi kecanduan dan mengakibatkan gangguan pola tidur, terutama saat akan tidur serta dapat mengatur waktu tidur sehingga anak dapat mengatasi gangguan pola tidur yang dialami.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti lebih lanjut dengan metode pengambilan data yang berbeda seperti *case control* agar data yang didapat lebih valid dan menambah variabel lain yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih yang belum diteliti pada penelitian ini.

