

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025, maka diketahui:

1. Sebagian besar siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang berjenis kelamin perempuan dengan usia terbanyak adalah 10 tahun dan mayoritas siswa adalah kelas 4 dan 5.
2. Hampir seluruh siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki status gizi tidak gizi lebih
3. Sebagian besar siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang terbiasa melakukan sarapan
4. Hampir seluruh siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki kebiasaan jajan sering
5. Setengah dari siswa SD Kartika 1-11 Kota Padang memiliki aktivitas fisik yang kurang baik
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025.
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan jajan dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah di SD Kartika 1-11 Kota Padang tahun 2025.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Bagi siswa yang mengalami gizi lebih diharapkan untuk dapat memperhatikan pola makan dengan mengonsumsi makanan dan jajanan sehat yang tidak tinggi gula, garam, dan lemak. Siswa juga diharapkan dapat memiliki status gizi normal dengan cara melakukan banyak aktivitas fisik yang baik agar asupan energi masuk dan asupan energi keluar dapat seimbang.

6.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan pendalaman ilmu dan memperbanyak memberikan informasi kepada siswa terkait pentingnya mencegah gizi lebih dengan cara bekerja sama dengan Puskesmas Andalas Kota Padang. Selain itu, sekolah dapat memberikan edukasi kepada pedagang untuk menjual makanan sehat serta melakukan pengawasan terhadap kualitas dari jajanan yang dijual di kantin dan di sekitar sekolah.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain serta instrumen penelitian yang berbeda agar dapat menggambarkan hubungan antara kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada anak usia sekolah. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor-faktor risiko lainnya yang dapat mempengaruhi status gizi lebih pada anak usia sekolah