

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait hubungan status gizi, aktivitas fisik, dan jenis kelamin dengan daya tahan kardioaskular pada siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang yang menjadi responden penelitian berjenis kelamin perempuan (60 %). Umur responden yang memiliki frekuensi terbanyak terdapat pada umur 11 tahun (62,9%). Lebih dari setengah responden (51,3%) berada di kelas 5.
2. Sebagian besar siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang yang menjadi responden penelitian ini memiliki status gizi baik (60 %), sementara persentase siswa dengan gizi lebih sebesar 30 % dan gizi kurang sebanyak 10 %.
3. Lebih dari setengah siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang yang menjadi responden penelitian memiliki aktivitas fisik buruk.
4. Lebih dari setengah siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang yang menjadi responden penelitian berjenis kelamin perempuan.
5. Lebih dari setengah siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang yang menjadi responden penelitian memiliki daya tahan kardiovaskular baik.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang.
7. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang.

8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan daya tahan kardiovaskular pada siswa SD Pertiwi 2 Kota Padang.

6.2 Saran

1. Bagi Siswa

Status gizi dan aktivitas fisik dapat menentukan tingkat daya tahan kardiovaskular pada siswa. Oleh karena itu diharapkan siswa agar selalu menjaga status gizi agar tetap normal serta melakukan aktivitas fisik aerobik yang cukup sehingga daya tahan kardiovaskular siswa tersebut kuat dan bisa bergerak aktif dalam jangka waktu yang lama, terutama pada siswa yang memiliki status gizi lebih. Bagi siswa yang memiliki kelainan jantung dan paru-paru sejak kecil, dapat melakukan aktivitas fisik ringan dan terstruktur seperti berjalan santai, peregangan, atau latihan pernapasan yang dapat membantu menjaga daya tahan kardiovaskular tanpa membebani kerja jantung secara berlebihan dan harus dilakukan dengan sangat hati-hati serta pengawasan dari orang tua dan tenaga medis.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan bagi sekolah dapat memberikan ilmu dan memperbanyak informasi kepada siswa terkait pentingnya menjaga status gizi serta sekolah dapat berpartisipasi aktif dalam program-program puskesmas untuk memantau dan meningkatkan kesehatan serta gizi siswa secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, seperti melakukan penelitian dengan metode

pengukuran daya tahan kardivaskular lain yang ada sehingga dapat melihat gambaran yang berbeda. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa meneliti lebih lanjut terkait tingkat pengetahuan gizi siswa yang dapat mempengaruhi daya tahan kardiovaskularnya.

