

BAB 7

PENUTUP

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Usia sebagian besar berusia 10 tahun, dan jenis kelamin sebagian besarnya laki-laki pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang.
2. Status gizi pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang sebagian besar memiliki status gizi yang baik.
3. Tingkat Kebugaran Kardiorespirasi pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang sebagian besar memiliki tingkat Kebugaran Kardiorespirasi yang kurang.
4. Tidak terdapat hubungan antara status gizi dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa kelas IV dan V SDN 13 Sungai Pisang.

7.2. Saran

1. Diperlukan penelitian yang lebih banyak melibatkan siswa sekolah dasar untuk melihat gambaran kebugaran jantung paru dan status gizi pada siswa sekolah dasar secara lebih luas.
2. Pemeriksaan berkala status gizi pada siswa SDN 13 Sungai Pisang diperlukan untuk evaluasi perkembangan status gizi dan kebugaran jantung-paru pada siswa.
3. Pemberian edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang gizi dan kebugaran jantung-paru diperlukan secara teoritis maupun praktik.
4. Pentingnya penyediaan media informasi seperti poster, leaflet, ataupun media cetak lainnya terkait kebugaran jantung-paru dan pola makan yang sehat.