

BAB VII

KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan maka peneliti dapat menyimpulkan hal sebagai berikut :

Penelitian ini dilakukan pada anak kelas IV – VI yang berusia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. Responden yang mengumpulkan *informed consent* atau lembar persetujuan didapatkan total responden 154 responden. Responden berusia 9 – 12 tahun dengan responden terbanyak adalah responden usia 11 tahun. Kemudian dilakukan eksklusi pada responden dengan usia 9 tahun sebanyak 15 responden. Secara keseluruhan responden perempuan lebih banyak dibandingkan dengan responden laki-laki. Responden perempuan memiliki total 85 responden dan mengalami eksklusi karena menstruasi sebanyak 35 responden.

Kebiasaan *sedentari* pada anak dilihat berdasarkan 2 aktivitas, yaitu aktivitas fisik pasif (*sedentari*) dan aktivitas fisik aktif (olahraga). Aktivitas *sedentari* paling tinggi selama *weekday* adalah aktivitas belajar di sekolah. Sekolah tempat dilakukannya penelitian merupakan *fullday school* dimana kegiatan belajar mengajar dimulai pukul 08.00 hingga pukul 15.00 dengan frekuensi 2 kali istirahat. Aktivitas *sedentari* yang tergolong tinggi diluar kegiatan belajar disekolah adalah aktivitas *screen time* yaitu menonton TV kemudian dilanjutkan dengan penggunaan *handphone*. Aktivitas *sedentari* yang paling jarang dilakukan saat *weekday* adalah menonton DVD dan mengendarai kendaraan bermotor. Sedangkan saat *weekend*, anak banyak menghabiskan waktu untuk bermain *handphone* dan yang paling jarang dilakukan adalah menonton DVD. Aktivitas olahraga yang banyak dilakukan oleh responden usia 10-12 tahun selama *weekday* dan *weekend* adalah bersepeda dengan total 43 responden saat *weekday* dan 33 responden saat *weekend*. Olahraga yang paling jarang dilakukan saat *weekday* adalah bermain basket dengan total 9 responden yang melakukan. Sedangkan, saat *weekend* olahraga yang paling jarang dilakukan adalah bola voli dengan 5 responden yang melakukan. Beberapa

anak melakukan olahraga lain, olahraga lain yang dilakukan adalah *skipping*. Berdasarkan jenis kelamin, olahraga yang banyak dilakukan oleh responden perempuan adalah bersepeda dengan total 25 responden yang melakukan saat *weekday* dan 22 responden yang melakukan saat *weekend*. Sedangkan olahraga yang banyak dilakukan pada responden laki-laki adalah bersepeda dengan total responden yang melakukan adalah 18 saat *weekday* dan 11 saat *weekend*. Kemudian, pada responden laki-laki, sepak bola juga menjadi olahraga yang banyak dilakukan oleh responden laki-laki dengan total responden 19 responden yang melakukan saat *weekday* dan 11 responden yang melakukan saat *weekend*.

Responden dengan status gizi normal terbanyak adalah responden kelas 5 yaitu 15 (42,9%) responden, sisanya berstatus gizi *overweight* sebanyak 11 (68,8%) responden dan obesitas sebanyak 8 (42,1%) responden. Berdasarkan usia, anak dengan status gizi lebih terbanyak adalah anak usia 10 tahun dengan 15 (42,9%) responde. Sedangkan, anak dengan status gizi *overweight* dan obesitas terbanyak adalah pada anak usia 11 tahun, dengan 10 (62,5%) responden *overweight* dan 10 (52,6%) responden. Status gizi normal pada anak perempuan berjumlah 24 (68,6%) responden dan pada anak laki-laki 11 (31,4%) responden. Sedangkan, status gizi lebih pada anak laki-laki lebih banyak daripada anak perempuan, yaitu 10 (62,5%) *overweight* dan 13 (68,4%) obesitas.

Terdapat hubungan antara kebiasaan *sedentari* dengan kejadian status gizi lebih pada anak usia 10-12 tahun di SD Muhammadiyah Manyar Gresik. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai p yang signifikan yaitu sebesar 0,000, nilai tersebut <0,05, dimana anak dengan status gizi lebih memiliki kebiasaan *sedentari*.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan adanya penelitian lebih dalam dengan membagi sampel secara merata disetiap usia atau kelas yang akan diambil sampel. Serta memberikan edukasi atau penyuluhan berupa presentasi kepada siswa/siswi, orangtua dan guru-

guru mengenai status gizi dan faktor-faktor yang dapat menyebabkan gizi lebih dikarenakan penelitian ini hanya memberi edukasi berupa selebaran pamflet yang kemungkinan akan jarang dibaca oleh responden yang dituju. Berdasarkan tingginya angka kejadian gizi lebih pada anak, peneliti selanjutnya bisa menambahkan variabel seperti durasi tidur, pola makan dan pola asuh orangtua. Kemudian, untuk variabel olahraga, diharapkan di penelitian selanjutnya lebih dijelaskan lagi mengenai kalori yang dikeluarkan.

2. Bagi Instansi Terkait

Diharapkan bagi guru-guru memperhatikan yang dilakukan anak-anak saat jam olahraga agar anak-anak mengikuti jam olahraga dengan sebaik-baiknya untuk olahraga.

3. Bagi Orang Tua

Diharapkan bagi orangtua untuk memperhatikan kegiatan anak dikarenakan screen time (penggunaan handphone, komputer dan laptop) pada anak dalam penelitian ini adalah aktivitas *sedentari* paling tinggi, diharapkan orangtua mengontrol penggunaan gadget pada anak. Diharapkan orangtua bisa meluangkan waktunya sejenak untuk mengajak anak olahraga bersama keluarga saat *weekend*, seperti bersepeda, jogging, bermain badminton, senam, atau olahraga lain yang sering dilakukan bersama keluarga agar anak lebih semangat untuk melakukan aktivitas olahraga.