

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di Desa Dukuh, Bayat sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini sebanyak 50 remaja yang mengikuti posyandu remaja di Desa Dukuh, dengan rerata usia remaja 15,4 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 36 orang (72%) dan laki-laki sebanyak 14 orang (28%). Pendidikan remaja sebagian besar berpendidikan SMA sebanyak 27 orang (54%). Data berat badan teridentifikasi berat badan minimum berada pada 36,6 kg dan maksimum berada pada 80 kg dengan rata-rata berat badan 52 kg dengan standar deviasi $\pm 11,1$ kg. Data tinggi badan teridentifikasi tinggi badan minimum berada pada 134 cm dan maksimum berada pada 172 cm dengan rata-rata tinggi badan 155 cm dengan standar deviasi ± 7 cm.
2. Data aktivitas fisik teridentifikasi aktivitas minimum berada pada 323 MET/s dan aktivitas maksimum berada pada 7.860 MET/s dengan rata-rata aktivitas 1876,1 MET/s dengan standar deviasi $\pm 1947,2$.
3. Data status gizi teridentifikasi status gizi minimum berada pada 13,8 dan maksimum berada pada 29,4 dengan rata-rata status gizi 21,5 dengan standar deviasi $\pm 3,8$.
4. Hasil uji statistik yang menggunakan Uji Korelasi Pearson menunjukkan $p\ value = 0,037 < 0,05$ dengan $r\ hitung = 0,297$, $r\ tabel = 0,279$ yang diartikan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di posyandu remaja Desa Dukuh.
5. Ada Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di Desa Dukuh, Bayat, yang dapat disimpulkan berkorelasi dengan arah hubungan positif dan keeratan hubungan yang lemah.

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Bagi Puskesmas untuk bisa lebih memperhatikan kebutuhan asupan gizi remaja dan aktivitas fisik yang tergolong kurang baik supaya status gizi remaja tetap dalam rentang normal. Posyandu remaja juga disarankan untuk memberikan manajemen kesehatan mengenai aktivitas fisik dan status gizi serta untuk meningkatkan kegiatan di posyandu remaja mengenai edukasi kesehatan bagi remaja.

2. Bagi Posyandu Remaja

Bagi posyandu remaja untuk bisa lebih memperhatikan kebutuhan asupan gizi remaja dan aktivitas fisik yang tergolong kurang baik supaya status gizi remaja tetap dalam rentang normal. Posyandu remaja juga disarankan untuk memberikan manajemen kesehatan mengenai aktivitas fisik dan status gizi serta untuk meningkatkan kegiatan di posyandu remaja mengenai edukasi kesehatan bagi remaja.

3. Bagi Remaja

Remaja diharapkan lebih aktif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memenuhi status gizi mereka untuk mengantisipasi resiko yang akan disebabkan bila mereka kurang melakukan aktivitas fisik seperti kegemukan dan obesitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya peneliti dapat mengkondisikan dengan bidan atau dokter puskesmas mengenai situasi yang mempengaruhi pengukuran aktivitas fisik, tinggi badan dan berat badan remaja agar tidak bersamaan dengan kegiatan aktivitas lain seperti senam *aerobik* dan penyuluhan dari puskesmas.