

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Pada anak dengan gizi lebih mempunyai waktu tidur yang lebih panjang dibanding anak dengan gizi normal.
2. Pada anak dengan gizi lebih mempunyai waktu kegiatan aktif yang lebih pendek dibanding anak dengan gizi normal.
3. Terdapat hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia prasekolah. Anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah mempunyai indeks massa tubuh yang tinggi.

7.2 Saran

1. Perlunya diadakan sosialisasi dan edukasi yang lebih baik kepada subyek penelitian dan orangtua tentang perlunya peran orang tua untuk mengajak dan mendampingi anak dalam meningkatkan aktivitas fisik yang aktif, baik pada hari sekolah maupun pada hari libur untuk menurunkan berat badan dan pencegahan komplikasi lebih lanjut dari obesitas.
2. Perlunya diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada anak usia prasekolah dengan subyek penelitian yang lebih besar dan penilaian tingkat aktivitas fisik tidak hanya berdasarkan kuesioner melainkan disertai

dengan pemberian intervensi untuk anak dengan indeks massa tubuh yang normal dan lebih dari normal.