

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik aktivitas fisik remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan dengan kategori ringan sebanyak 47 responden (54,1%), kategori sedang dengan jumlah 23 responden (26,4%) dan kategori berat 17 responden (19,5%).
2. Status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan dengan kategori gizi baik (normal) 36 responden (41,4%), kategori gizi lebih (gemuk) 30 responden (34,5%) dan kategori gizi kurang (kurus) 21 responden (24,1%).
3. Didapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMP Swasta Muhammadiyah 57 Medan, dimana tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 47 responden (54,1%) dan berpengaruh kepada remaja yang dengan status gizi baik (normal) 25 responden (28,7%) cenderung gizi lebih (gemuk) 14 responden (16,1%). Tingkat kepercayaan 95%, taraf signifikansi $< 0,05$ sebesar (0,010)

5.2 Saran

1. Kepada remaja penelitian ini diharapkan menjadi bahan edukasi untuk lebih memperhatikan pola hidup baik dari aktivitas fisik yang dilakukan serta asupan makanan yang dikonsumsi untuk menjaga status gizinya.
2. Tempat penelitian khususnya bagi pihak sekolah dapat memperhatikan aktivitas fisik dengan mewajibkan tiap siswa untuk mengikuti salah satu ekstrakurikuler yang ada di sekolah sehingga dapat menjaga status gizi remaja dalam keadaan normal.

3. Diharapkan penelitian berikutnya mampu meningkatkan studi ini untuk menambahkan sampel pada kelas VII dan VIII, menambahkan variabel dan juga faktor lain yang mampu berhubungan pada aktivitas fisik maupun status gizi.

