

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada responden siswa SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini adalah :

1. Gambaran *Sedentary Behavior* pasca pandemi Covid-19 pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa dalam kategori *Sedentary Behavior* tinggi yaitu sebanyak 57 siswa atau 75,00% lebih banyak dibanding dengan Aktivitas rendah atau ringan dan aktivitas sedang. Dengan menonton video dan hiburan (bermain game online) dengan smartphone menjadi aktivitas tertinggi yang dilakukan siswa dengan lama rata-rata >3 jam.
2. Gambaran status gizi pasca pandemi Covid-19 pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa mempunyai status gizi normal yaitu sebanyak 50 siswa (65,80%) lebih besar dari siswa yang kurus dan gemuk. Siswa SDN 6 Nanga Bulik memiliki asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan dan dapat diartikan tidak berlebihan atau kekurangan asupan Gizi.
3. Hubungan antara *sedentary behavior* pasca pandemi Covid-19 dengan status gizi pada anak usia sekolah dasar di SDN 6 Nanga Bulik dapat diketahui dengan nilai signifikansi $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ dengan koefisien korelasi positif sebesar 0,519. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *sedentary*

behavior terhadap status gizi pada anak SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan diatas, maka dalam penelitian ini peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi tenaga kesehatan khususnya bagi keperawatan

Pemantauan Status Gizi anak secara priodik, dan memberikan pendidikan kesehatan tentang gizi dan bahaya *sedentary behavior* sehingga dapat menurunkan *sedentary behavior* siswa.

2. Bagi Sekolah SDN 6 Nanga Bulik Kabupaten Lamandau

Rendahnya aktivitas anak pada pasca pandemi, maka disarankan siswa diberikan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik dan mengurangi aktivitas *sedentary* bermain handphone, menonton televisi, bermain komputer/laptop dengan melakukan aktivitas diluar rumah seperti jalan santai, bermain sepeda, olahraga dan permainan yang melakukan aktivitas fisik yang baik di sekolah maupun di rumah. Disarankan agar sekolah dapat menambah kegiatan senam pagi dan kegiatan fisik ringan lainnya sebelum memulai kegiatan belajar.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada penelitian ini hanya berfokus pada sedentari behavior dalam mengungkap hubungan dengan status gizi anak, sehingga disarankan pada penelitian selanjutnya bisa menggunakan variabel lain dalam penelitian selanjutnya dan dengan desain penelitian lebih sesuai.