

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada siswa yang tinggal di SD Pesantren Al Basyariyah tentang hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani pada anak 10-12 tahun, dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan tingkat kebugaran jasmani. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan kebugaran jasmani. Sedangkan status gizi dan kualitas tidur secara bersama-sama hanya memberikan pengaruh sebesar 8,6% terhadap variabel kebugaran jasmani, yang mengindikasikan kurangnya hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut.

1.2 Implikasi

Penelitian mengenai korelasi antara status gizi, kualitas tidur, dan kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun dapat memberikan wawasan mendalam tentang bagaimana aspek-aspek tersebut saling berhubungan dan berpotensi mempengaruhi kesehatan dan perkembangan anak secara keseluruhan. Hasil penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi faktor-faktor yang berperan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani pada rentang usia tersebut, serta memberikan informasi berharga bagi perencanaan program kesehatan dan pendidikan yang lebih efektif.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai korelasi antara status gizi, kualitas tidur, dan kebugaran jasmani pada anak usia 10-12 tahun, beberapa rekomendasi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Peningkatan Asupan Gizi Seimbang

Berdasarkan hasil penelitian, dapat direkomendasikan untuk mempromosikan pola makan yang seimbang dan kaya nutrisi.

2. Peningkatan Kualitas Tidur

Penelitian ini menunjukkan pentingnya menjaga rutinitas tidur yang baik serta lingkungan nyaman untuk meningkatkan kualitas tidur anak. Rekomendasi mengenai kebijakan tidur yang sehat dapat diimplementasikan.

3. Program Kegiatan Fisik

Hasil penelitian ini bisa memberikan landasan untuk mengembangkan program kegiatan fisik yang tepat untuk anak usia 10-12 tahun, sehingga dapat membantu meningkatkan kebugaran jasmani mereka.

4. Edukasi bagi Orang Tua dan Anak

Informasi mengenai pentingnya pola makan yang baik, tidur yang cukup, dan kegiatan fisik dapat disampaikan kepada orang tua dan anak-anak melalui edukasi, seminar, atau materi informasi yang relevan.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti yang akan meneliti dengan tema yang serupa supaya meneliti variabel selain status gizi dan kualitas tidur.

6. Bagi SD Pesantren Al Basyariyah

Bagi SD pesantren Al Basyariyah khususnya pihak pengurus pesantren agar lebih fokus lagi pada makanan yang mereka sediakan dan merutinkan kembali kegiatan di luar jam pelajaran seperti jalan kaki, bersepeda, dan menjalankan sesi senam mingguan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan santrinya.