

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang diajukan. Jawaban atas pertanyaan penelitian merupakan kesimpulan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan antara program aktivitas fisik terhadap status gizi anak, yang ditandai dengan adanya penurunan rata-rata nilai IMT dan penurunan rata-rata nilai persentase kadar lemak pada kelompok intervensi.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan antara program pendidikan gizi terhadap status gizi anak berdasarkan kriteria persentase kadar lemak tubuh, namun tidak ada pengaruh yang terjadi berdasarkan kriteria kadar lemak tubuh.
3. Terdapat pengaruh program aktivitas jasmani dan program pendidikan gizi secara simultan terhadap status gizi anak, yang ditandai dengan adanya penurunan rata-rata nilai IMT dan penurunan rata-rata nilai persentase kadar lemak pada kelompok intervensi.

#### **B. Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan yang dirumuskan, maka rekomendasi dari penelitian antara lain:

1. Mengisi kekosongan tentang program aktivitas jasmani dan program pendidikan gizi terutama untuk jenis aktivitas jasmani yang akan diintervensikan. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan acuan bagi penanggulangan kasus obesitas pada anak sesuai dengan tahapan usia dan perkembangan anak
2. Untuk penelitian sejenis selanjutnya untuk menambahkan variabel moderat lainnya seperti keadaan sosial ekonomi keluarga, tingkat pendidikan serta

pekerjaan orang tua, sehingga faktor-faktor lainnya akan lebih terkontrol dan memberikan hasil yang lebih akurat