

BAB V
KESIMPULAN, KETERBATASAN PENELITIAN,
DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi siswa Kelas V Se-Gugus Diponegoro Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga mayoritas berstatus gizi gemuk sebanyak 68 orang (48,2%), siswa dengan status gizi risiko untuk gemuk sebanyak 20 orang (14,2%), siswa dengan status gizi normal sebanyak 52 orang (36,9%), dan siswa dengan status gizi kurus sebanyak 1 orang (0,7%).

B. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini antara lain:

1. Penelitian ini hanya meneliti status gizi yang dihitung berdasarkan umur dan jenis kelamin (IMT), masih terdapat beberapa tehnik lainnya yang berhubungan dengan status gizi yang belum diteliti seperti: dengan antropometri, dengan klinis, dengan bio kimia, dan dengan biofisika. Oleh karena itu untuk mengotimalkan hasil penelitian, tehnik pengukuran tersebut juga dapat digunakan.
2. Penelitian melibatkan subyek penelitian dalam jumlah terbatas, yakni sebanyak 141 orang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada kelompok subyek dengan jumlah yang besar.

3. Penelitian ini masih menggunakan penilaian status gizi dari Dep. Kes. Tahun 2005, sedangkan penilaian status gizi dari Dep. Kes. Tahun 2012 belum tersaji.

C. Implikasi

Berdasarkan hasil analisis data ditemukan status gizi siswa Kelas V Gugus Diponegoro Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga mayoritas berstatus gizi gemuk sebanyak 68 orang (48,2%), siswa dengan status gizi risiko untuk gemuk sebanyak 20 orang (14,2%), siswa dengan status gizi normal sebanyak 52 orang (36,9%), dan siswa dengan status gizi kurus sebanyak 1 orang (0,7%). Hal ini mengandung implikasi bahwa dengan mengetahui tingkat status gizi para siswa, guru pendidikan jasmani akan lebih mudah dalam memberikan penyuluhan-penyuluhan yang berhubungan dengan kesehatan, di samping itu dengan diketahuinya tingkat status gizi mereka akan memberikan gambaran yang jelas mengenai keadaan gizi para siswa yang dapat digunakan untuk mengurangi terjadinya salah gizi. Selain itu, dengan tercukupinya kebutuhan akan gizi makanan, tentunya mereka akan memiliki status gizi yang baik, kebutuhan energi pada dirinya akan tercukupi sehingga siswa akan tampak bergairah, aktif, serta bersemangat dalam melakukan berbagai kegiatan, khususnya dalam pembelajaran di sekolah.

D. Saran

1. Bagi Siswa SD Kelas V Se-Gugus Diponegoro Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa status gizi siswa SD Kelas V Se-Gugus Diponegoro Kecamatan Karangmoncol Kabupaten Purbalingga berada pada kategori gemuk dan kurus, oleh karena itu, para siswa disarankan untuk memperbaiki status gizinya agar memiliki berat badan normal. Selain itu, bagi siswa yang telah memiliki status gizi normal diharapkan dapat mempertahankan status gizi yang sekarang.

2. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan memberikan masukan kepada orangtua siswa untuk memberikan makanan yang sehat dan bergizi bagi para putra putrinya agar terhindar dari status gizi gemuk dan kurus. Selain itu, diharapkan pihak sekolah bekerjasama dengan para orang tua selalu memantau keadaan gizi para siswa, agar prestasi belajar di sekolah dapat berjalan maksimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti status gizi dapat melakukan penelitian yang sejenis dengan menggunakan pengukuran gizi lainnya seperti: dengan antropometri, dengan klinis, dengan bio kimia, dan dengan biofisika. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melibatkan lebih banyak subyek penelitian, sehingga hasilnya dapat digeneralisir dalam kelompok subyek yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djaeni Sediaoetama. (1985). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid Satu*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Atikah Proverawati dan Siti Asfuah. (2009). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Djoko Pekik Irianto. (2005). *Gizi Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Em Zul Fajri dan Ratu Aprilia Senja. (2008). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Edisi Revisi*. Jakarta. Difa Publisher.
- I Dewa Nyoman Supariasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: buku kedokteran EGC
- Marsetyo dan Kartasapoetra. (2008). *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi Kesehatan dan Produktivitas Kerja)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Simorangkir. (1993). *Terapi Gizi Untuk Penyakit Kardiovaskuler*. Bandung : Universal offset.
- Sjahmien Moehji. (1976). *Ilmu Gizi Jilid I*. Jakarta: Bhrata
- Suharjono. (2001). *Status Gizi Siswa Kelas IV, V, VI SDN Tengklik Gunung Kidul*. Peneliti : FIK UNY
- Sunita Almatsier. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Syamsu Yusuf LN. (2004). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sumber lain :
- <http://anwarsasake.wordpress.com/2009/08/07/status-gizi-dan-faktor-yang-mempengaruhi/>