

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

##### 1. Karakteristik responden

Responden pada penelitian ini mayoritas berada pada usia 10 tahun sebesar 51.2%. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin jumlahnya hampir sama dengan jumlah responden anak laki-laki 48.8% dan anak perempuan 51.2%.

##### 2. Gambaran tingkat aktifitas fisik pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 menggunakan instrumen PAQ-C.

###### a) Berdasarkan Usia

Anak usia 8 - 11 mayoritas anak memiliki tingkat aktifitas sedang yaitu 65.5% dan tingkat aktifitas fisik sangat tinggi 0% ,23% memiliki tingkat aktifitas tinggi, aktifitas rendah sebanyak 11.5% dan sangat rendah 0%.

###### b) Berdasarkan Jenis kelamin

Anak laki-laki mayoritas memiliki aktifitas sedang sebesar 66.7%, aktifitas tinggi 19%, aktifitas rendah 14.3%. Sedangkan pada anak perempuan mayoritas memiliki aktifitas rendah sebesar 68%, aktifitas tinggi 4.5%, aktifitas rendah 27.5% dan yang menunjukkan aktifitas fisik sangat tinggi atau sangat rendah 0%

3. Gambaran tingkat aktifitas fisik pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Ambarketawang 2 menggunakan instrumen MET.

a) Berdasarkan Usia

Anak usia 8 - 11 mayoritas anak memiliki tingkat aktifitas sedang yaitu 74.5%, 18.5% memiliki tingkat aktifitas tinggi, aktifitas rendah sebanyak 7%.

b) Berdasarkan Jenis Kelamin

Anak laki-laki mayoritas memiliki aktifitas sedang sebesar 57.2%, aktifitas tinggi 33.3%, aktifitas rendah 9.5%. Sedangkan pada anak perempuan mayoritas memiliki aktifitas sedang sebesar 91%, aktifitas tinggi 4.5%, aktifitas rendah 4.5%

## **B. SARAN**

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Diharapkan perawat dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi dan sosialisasi kepada guru dan murid terkait pentingnya aktifitas fisik anak usia sekolah.

2. Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat mendukung sarana dan prasarana sekolah untuk meningkatkan atau mempertahankan aktifitas fisik anak.

3. Bagi Siswa – Siswi

Diharapkan siswa-siswa dapat terus aktif melakukan aktifitas fisik baik di rumah maupun di sekolah

#### 4. Bagi Orangtua

Diharapkan dapat memotivasi anak untuk mempertahankan atau meningkatkan aktifitas fisik hariannya agar anak tumbuh sehat.

#### 5. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang aktifitas fisik pada anak usia sekolah.