

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026 dapat disimpulkan sesuai prosedur dari penelitian ini bahwa:

1. Pengetahuan gizi siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026 berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh hasil tes yang menunjukkan bahwa 10 siswa (34,48%) berada pada kategori sangat baik, 11 siswa (37,93%) berada pada kategori baik, 5 siswa (17,24%) berada pada kategori cukup, dan 3 siswa (10,35%) berada pada kategori kurang. Secara keseluruhan, sebanyak 21 siswa (72,41%) berada pada kategori baik dan sangat baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan gizi siswa secara umum berada pada kategori baik.
2. Aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026 berada pada kategori baik. Hal ini ditunjukkan oleh hasil angket yang menunjukkan bahwa 19 siswa (65,52%) berada pada kategori baik, 6 siswa (20,69%) berada pada kategori sangat baik, dan 4 siswa (13,79%) berada pada kategori cukup. Tidak terdapat siswa yang berada pada kategori kurang.

maupun sangat kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik harian siswa secara umum berada pada kategori baik.

3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026. Hasil uji Korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,512 dengan nilai signifikansi sebesar 0,004 ($0,004 < 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_o ditolak. Nilai koefisien korelasi tersebut berada pada kategori sedang, dengan koefisien determinasi sebesar 26,2%, yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi memiliki hubungan dengan aktivitas fisik harian siswa sebesar 26,2%, sedangkan 73,8% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu Tahun Pelajaran 2025/2026, maka penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Implikasi Teoretis

Hasil penelitian ini memperkuat teori yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi perilaku seseorang, termasuk perilaku hidup sehat. Semakin baik

pengetahuan gizi yang dimiliki siswa, semakin baik pula kecenderungan siswa untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah yang mendukung pengembangan kajian mengenai hubungan antara aspek pengetahuan kesehatan dan perilaku kesehatan pada anak usia sekolah dasar.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu upaya yang efektif untuk mendorong peningkatan aktivitas fisik harian siswa. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan perhatian yang lebih besar terhadap pendidikan gizi melalui pembelajaran, program kesehatan sekolah, maupun kegiatan ekstrakurikuler. Guru juga dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat kepada siswa melalui pembiasaan aktivitas fisik dan pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi. Selain itu, orang tua dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperhatikan pemberian edukasi gizi di lingkungan keluarga. Pengetahuan gizi yang baik sejak usia dini dapat membantu anak membentuk pola hidup sehat yang ditandai dengan kebiasaan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

3. Implikasi Kebijakan Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah dan pemangku kebijakan pendidikan dalam merancang program kesehatan sekolah yang terintegrasi. Program yang menggabungkan pendidikan gizi dengan kegiatan olahraga dan aktivitas fisik dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran siswa. Dengan demikian, sekolah tidak hanya berperan dalam meningkatkan kemampuan akademik siswa, tetapi juga mendukung pembentukan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan.

4. Implikasi bagi Pengembangan Program Sekolah

Temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya sinergi antara pendidikan gizi dan pembiasaan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, sekolah dapat mengembangkan berbagai program seperti kantin sehat, penyuluhan gizi, senam pagi, olahraga rutin, serta kampanye hidup sehat yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua. Program-program tersebut diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan gizi sekaligus membentuk kebiasaan aktivitas fisik yang positif pada siswa sejak usia dini.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara pengetahuan gizi dengan aktivitas fisik harian siswa kelas III SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu tahun pelajaran 2025/2026 dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan

hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara pengetahuan gizi dan aktivitas fisik harian siswa SD Negeri 15 Kapuas Kiri Hulu, sehingga peneliti memberikan saran sebagai berikut.

1. Diharapkan siswa dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan pemahaman gizi yang baik, siswa diharapkan lebih termotivasi untuk menjalankan aktivitas fisik secara teratur sehingga dapat mendukung pertumbuhan, kesehatan, dan kebugaran tubuh.
2. Diharapkan guru dapat mengintegrasikan materi tentang gizi dan pola hidup sehat ke dalam proses pembelajaran, baik melalui kegiatan pembelajaran di kelas maupun kegiatan sekolah lainnya. Guru juga dapat memberikan motivasi kepada siswa untuk membiasakan diri melakukan aktivitas fisik yang sesuai dengan usia dan kemampuan mereka.
3. Diharapkan sekolah dapat meningkatkan program pendidikan kesehatan dan gizi melalui berbagai kegiatan, seperti penyuluhan gizi, program kantin sehat, senam bersama, serta kegiatan olahraga yang terjadwal. Upaya tersebut dapat membantu meningkatkan pengetahuan gizi sekaligus mendorong siswa untuk lebih aktif secara fisik.
4. Diharapkan orang tua berperan aktif dalam memberikan makanan bergizi kepada anak serta membiasakan pola hidup sehat di lingkungan keluarga. Selain itu, orang tua perlu mendorong anak

untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mengurangi kebiasaan sedentari seperti bermain gawai secara berlebihan.

5. Disarankan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan sekolah yang lebih luas. Selain itu, dapat ditambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik siswa, seperti status gizi, dukungan orang tua, lingkungan sekolah, tingkat sosial ekonomi keluarga, serta kebiasaan penggunaan media digital, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik siswa sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2016). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi antara aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani pada siswa sekolah menengah atas. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/4152/2102>
- Akçali, G., & Karadaş, B. (2026). The effect of nutrition education based on the Health Belief Model on nutrition knowledge, healthy lifestyle behaviors, and physical activity among primary school students. *BMC Public Health*.
- Almatsier, S. (2019). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amenya, P. C. A., et al. (2021). Relationship between nutrition knowledge, physical activity knowledge, and body mass index among school-aged children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Amin, N. F., & Garancang, S. (2023). Konsep populasi dan sampel dalam penelitian. *Jurnal Pilar*.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aulia, N. R. (2021). Peran pengetahuan gizi terhadap asupan energi, status gizi dan sikap tentang gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 2, 31–35.
- Creswell, J. W. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.
- Harmanto. (2020). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Mario, M., dkk. (2026). Penyuluhan gizi tentang dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Nelwan, J. E., Musa, E. C., & Sumampouw, O. J. (2023). Perilaku hidup bersih dan sehat di sekolah pada siswa sekolah dasar Kartika Jaya XXI-1 Kota Manado. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 2088–2099.
- Oliveira, M. L., Castagnoli, J. L., Machado, K. M. C., Soares, J. M., Teixeira, F., Schiessel, D. L., Santos, E. F., & Novello, D. (2022). Interdisciplinary

educational interventions improve knowledge of eating, nutrition, and physical activity of elementary students. *Nutrients*, 14(14), 2827.

Payung, M. V. B., Purba, et al. (2025). Hubungan aktivitas fisik harian dengan tingkat kebugaran mahasiswa pendidikan jasmani. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>

Prasetyo, Y. B. (2014). Pelaksanaan program usaha kesehatan sekolah dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan pada anak usia sekolah dasar di Lombok Timur. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 22(2), 102–113.

Priawan, R., dkk. (2026). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa sekolah dasar. *Indonesian Journal of Physical Education, Sport, and Health*.

Pritasari, Damayanti, et al. (2024). The effect of nutrition education on knowledge, nutrient intake, and physical activity of children with overweight and obesity at elementary school in Jakarta. *International Journal of Community Medicine and Public Health*.

Puspita, A. C., dkk. (2024). Aktivitas fisik rutin dalam produktivitas harian pada dewasa akhir. <https://jurnal.iik.ac.id/index.php/jenggala/article/view/224/146>

Rachman, H., dkk. (2026). Short- and longer-term impact of a school breakfast programme on nutrition knowledge, breakfast nutrient intake, and short-term memory of schoolchildren aged 9–11 years: Results of the GESIT study in Indonesia. *British Journal of Nutrition*.

Rahmiwati, R., Febry, F., & Sunarsih, E. (2026). Edukasi gizi menggunakan media *Traffic Light Nutrition Card* terhadap peningkatan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*.

Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik*, 12(2), 110–116.

Rosasabila, A., Fitri, F., & Rahayu, D. (2022). Perbedaan pengetahuan gizi, pola makan dan status gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Poltekkes Kemenkes Riau. <https://ojs.poltekkes-medan.ac.id/nutrient/article/view/1377/871>

Rukmana, E., dkk. (2023). Penilaian pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang serta status gizi pada remaja di Sekolah Menengah Atas (SMA) Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. <https://ejournal.unair.ac.id/AMNT>

Soegiyanto. (2018). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa, I., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wahdaniyyah, Wahdaniyyah, Taiyeb, A. M., & Hartono. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan tingkat kecukupan zat gizi dengan status gizi peserta didik kelas XI MIPA di SMAN 2 Maros. <https://ojs.unm.ac.id/btl/article/view/39563/19563>
- Wardhana, A., et al. (2023). *Metode Penelitian*. Bandung: Eureka Media Aksara.
- World Health Organization. (2023). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO.
- Yufra, M., dkk. (2026). Edukasi gizi dengan media *Isi Piringku* dalam meningkatkan pengetahuan gizi siswa sekolah dasar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*.
- Yuliati, E., Kandarina, B. I., & Sudargo, T. (2018). Pengaruh promosi gizi di sekolah terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku tentang konsumsi air pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1), 13–24.
- Zafira, N., dkk. (2026). Pendidikan gizi berbasis *Theory of Planned Behavior* terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku gizi pada siswa sekolah dasar. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*.