

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

- a. Prevalensi obesitas pada siswa-siswi SD Islam Annajah Jakarta Selatan pada tahun 2009 sebesar 44,8%.
- b. Karakteristik siswa-siswi SD Islam Annajah yang berusia antara 10-12 tahun (64,8%) lebih banyak yang mengalami obesitas. Anak laki-laki (16,9%) lebih banyak yang mengalami obesitas jika dibandingkan dengan anak perempuan. Konsumsi energi "sering" (72,4%), konsumsi serat "jarang" (53,8%), hampir semua siswa-siswi "suka" terhadap bahan makanan sumber serat, dan siswa-siswi yang memiliki aktivitas "rendah" sebanyak 30,3%. Untuk karakteristik orang tua (ibu) yang memiliki tingkat pendidikan "tinggi" sebanyak 54,5%. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi "kurang" sebesar 53,8%.
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan ($p < 0,005$) dengan kejadian obesitas adalah kebiasaan konsumsi serat, tingkat kesukaan terhadap serat, dan aktivitas fisik. Siswa yang "jarang" mengkonsumsi serat berpeluang 3,050 kali mengalami obesitas, sedangkan siswa yang "tidak suka" terhadap sumber serat 1,240 kali berpeluang mengalami obesitas. Dan untuk siswa yang memiliki aktivitas fisik "rendah" berpeluang 3,043 kali mengalami obesitas.

7.2 Saran

- a. Pihak sekolah
 - Memberikan pendidikan dasar gizi dalam kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler kepada para siswa-siswa terutama tentang fungsi dan manfaat serat untuk mencegah terjadinya obesitas.
 - Disarankan agar pihak sekolah tidak hanya menyediakan kegiatan penyelenggaraan makanan untuk makan siang saja tetapi juga memberikan makanan selingan bagi mereka terutama yang

mengandung serat seperti donat singkong, pastel, dadar gulung isi buah dan lain-lain.

- Kegiatan sistem penyelenggaraan makanan yang dilakukan oleh catering sebaiknya disesuaikan dengan menu yang sesuai kebutuhan anak, terutama menu yang mengandung serat.
- Setiap satu bulan sekali sebaiknya pihak sekolah mengadakan kegiatan memasak bersama dengan menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak, terutama dengan makanan yang mengandung serat yang dikordinir oleh wali kelas masing-masing. Selain kegiatan memasak bersama juga diberikan penyuluhan tentang makanan yang sehat, khususnya tentang makanan sumber serat.
- Pada saat kegiatan olah raga, tambahkan waktu sedikitnya 10 menit, untuk mereka yang mengalami obesitas.
- Sebaiknya orang tua juga ikut berperan serta dalam memberikan pengetahuan tentang gizi, terutama tentang serat yang terkait dengan obesitas.
- Pihak sekolah sebaiknya mengadakan kegiatan pertemuan setiap satu bulan sekali dengan orang tua siswa, untuk memantau perkembangan anak-anak mereka terutama untuk siswa yang mengalami obesitas. Pada saat pertemuan orang tua juga diberikan leaflet yang berisi tentang informasi mengenai makanan yang bergizi untuk anak terutama makanan yang mengandung serat, menu sehat untuk anak sekolah, dan seputar informasi tentang obesitas pada masa anak-anak.