

BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Dalam penelitian tentang aktivitas fisik, konsumsi makanan cepat saji (*fastfood*), keterpaparan media dan faktor-faktor lain yang berhubungan terhadap kejadian obesitas pada siswa SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan tahun 2009, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari hasil penelitian diketahui bahwa proporsi siswa yang mengalami obesitas sebesar 25,0%. Kejadian obesitas terjadi pada anak laki-laki sebesar 25,2% dan pada anak perempuan sebesar 24,6%.
2. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa kejadian obesitas lebih tinggi pada siswa yang berusia ≥ 10 tahun yaitu sebesar 28,9%.
3. Berdasarkan data karakteristik orang tua responden didapatkan bahwa proporsi terbesar pada anak yang latar belakang pendidikan ayahnya $< S1$ sebesar 35,3%, latar belakang pendidikan ibunya $< S1$ sebesar 26,7%. Untuk variabel status pekerjaan ibu tidak ada perbedaan antara ibu bekerja dengan ibu yang tidak bekerja yaitu sebesar 25,0%.
4. Berdasarkan frekuensi konsumsi makanan didapatkan bahwa proporsi terbesar pada anak yang sering mengonsumsi makanan jajanan ($\geq 9,65$ median) sebesar 25,4%, dan sering mengonsumsi makanan cepat saji sebesar (≥ 3 kali/minggu) sebesar 28,2%.
5. Berdasarkan aktivitas fisik responden didapatkan bahwa sebesar 26,4% memiliki waktu tidur > 8 jam 25,7% menonton TV dan main *games* ≥ 3 jam, dan 27,9% memiliki kebiasaan olahraga sedang.
6. Berdasarkan hasil keterpaparan media bahwa proporsi lebih tinggi pada anak yang terpapar (≥ 2 jam) sebesar 25,2%.
7. Ada hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas.
8. Tidak ada hubungan yang bermakna antara usia, pendidikan orang tua, status pekerjaan orang tua, frekuensi konsumsi makanan jajanan, frekuensi konsumsi makanan cepat saji, waktu tidur, menonton TV + main *games*, kebiasaan olahraga dan keterpaparan media.

7.2. Saran

7.2.1. Bagi Sekolah

1. Khususnya bagi SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan disarankan agar memanfaatkan fasilitas kesehatan yang ada dimanfaatkan untuk dapat memantau status gizi siswa dengan menggunakan IMT berdasarkan umur.
2. Adanya pendidikan gizi untuk siswa yang dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi. Pendidikan tentang gizi dapat diberikan pada mata pelajaran olahraga atau ketika menjelang waktu ibadah bersama.
3. Pada kesempatan khusus dapat diberikan penyuluhan kepada orang tua siswa oleh pihak sekolah tentang gaya hidup sehat.

7.2.2. Bagi Orang Tua

1. Bagi orang tua untuk lebih memperhatikan pola makan anak-anaknya dengan memberikan makanan dengan menu gizi yang seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik anaknya sehingga dapat mencegah terjadinya kelebihan energi
2. Orang tua lebih memperhatikan waktu tidur anak sehingga tidak terlalu lama atau kurang dan tidak mengganggu aktivitasnya sehari-hari.
3. Memperhatikan aktivitas anaknya sehingga energi yang ada di dalam tubuhnya dapat digunakan dengan baik dan benar.