

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

- 7.1.1. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 30,3% dan yang tidak termasuk dalam kategori obesitas ialah sebanyak 69,7%
- 7.1.2. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan (kebiasaan sarapan, kebiasaan jajan, kebiasaan konsumsi *fast food*, kebiasaan konsumsi buah dan sayur), aktivitas fisik, pengetahuan gizi, dan jenis kelamin dengan status gizi obesitas.
- 7.1.3. Terdapat kecenderungan responden dengan (frekuensi sarapan jarang, frekuensi konsumsi *fast food* sering, dan aktivitas fisik rendah) untuk memiliki status gizi obesitas berdasarkan persen lemak tubuh

7.2. Saran

- 7.2.1. Bagi Sekolah
- Memberikan penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya sarapan pagi dan mengingatkan siswa untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar dapat meningkatkan konsentrasi belajar siswa di sekolah dan juga dapat menghindari siswa dari masalah obesitas

- Membuat kurikulum dengan menambah jam olahraga dan menambah kegiatan saat jam olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa
- Menyisipkan pengetahuan gizi dan penyuluhan mengenai gizi dan aktivitas fisik kepada siswa pada saat jam pelajaran olahraga
- Melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara berkala pada saat jam olahraga untuk mengetahui IMT siswa dan untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap masalah gizi siswa
- Melaporkan kepada orangtua mengenai status gizi siswa agar dapat bekerjasama dengan sekolah untuk dapat melakukan tindakan pencegahan obesitas dan masalah gizi lainnya.

7.2.2. Bagi Peneliti Lain

- Mengadakan penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas dan dampaknya bagi kesehatan
- Mengadakan penelitian dengan metode lain dan jumlah sampel yang lebih besar, serta dengan variabel lain yang belum pernah diteliti