

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai korelasi tingkat aktivitas fisik, densitas energi dan kesehatan mental terhadap berat badan siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru, ditemukan kesimpulan sebagai berikut :

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik usia siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru sebagian berusia 16 tahun dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan.
2. Diketahui distribusi nilai tengah berat badan siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru sebesar $-0,42$ SD.
3. Diketahui distribusi nilai tengah tingkat aktivitas fisik siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru adalah 1230 METs-menit/minggu.
4. Diketahui distribusi nilai tengah densitas energi siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru adalah 1,8 kkal/g.
5. Diketahui distribusi nilai tengah kesehatan mental siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru adalah 11.
6. Diketahui ada korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan berat badan siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru dan arah korelasi negative yang lemah.
7. Diketahui ada korelasi yang signifikan antara densitas energi dengan berat badan siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru dan arah korelasi positif yang kuat.
8. Diketahui ada korelasi antara kesehatan mental dengan berat badan siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru dengan korelasi positif yang lemah.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai korelasi tingkat aktivitas fisik, densitas energi dan kesehatan mental terhadap berat badan siswa SMA Negeri 2 Pekanbaru, ditemukan saran sebagai berikut :

1. Bagi Siswa

- a. Diharapkan kepada siswa untuk dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik dengan memanfaatkan kegiatan ekstra kulikuler yang disediakan oleh sekolah seperti kegiatan pramuka, paskibra dan olahraga atau mengikuti kegiatan akhir minggu seperti *Car Free Day* yang dapat dilakukan bersama teman.
- b. Diharapkan kepada siswa untuk meningkatkan praktik gizi seimbang dengan makan 3 kali sehari, kebiasaan sarapan pada saat pergi sekolah dan mengonsumsi makanan yang tidak hanya yang tinggi kalori tapi menyeimbangkan dengan konsumsi serat dari sayuran dan buah untuk mencapai dan mempertahankan status gizi yang baik.
- c. Diharapkan kepada siswa untuk melakukan bimbingan konseling dengan tujuan untuk mengatasi kecemasan (*anxiety*) dengan mendapatkan arahan dan solusi dari guru BK maupun dari ahli gizi di puskesmas.

2. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah terutama guru biologi dan guru olahraga untuk menambahkan edukasi kepada siswa mengenai seimbang dan aktivitas fisik kepada siswa dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang dan menambah motivasi untuk meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu diharapkan juga kepada pihak sekolah untuk menjalin kerjasama dengan pihak

puskesmas agar memudahkan akses siswa untuk melakukan konseling terkait indeks massa tubuh kepada ahli gizi.

3. Bagi peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini dengan menambah beberapa variabel lainnya yang mempengaruhi faktor kejadian obesitas dan instrumen yang digunakan serta melakukan observasi pada sampel selama penelitian untuk menghindari bias dalam pengisian kuisisioner.

