

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan sarapan pagi, aktivitas fisik, dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan distribusi frekuensi status gizi, siswa dengan status gizi tidak obesitas lebih tinggi (86,1%) daripada siswa dengan status gizi obesitas (13,9%).
2. Berdasarkan distribusi frekuensi asupan sarapan pagi, siswa dengan asupan sarapan pagi yang baik lebih tinggi (75,9%) daripada siswa dengan asupan sarapan pagi tidak baik (24,1%).
3. Berdasarkan distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik, siswa dengan tingkat aktivitas fisik sedang menduduki posisi yang lebih tinggi (50,6%) daripada tingkat aktivitas fisik rendah.
4. Berdasarkan distribusi frekuensi durasi tidur, sebagian besar siswa memiliki durasi tidur cukup 8-9 jam (53,2%)
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022 dengan *p-value* 0,001 ( $p < 0,05$ ).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022 dengan *p-value* 0,046 ( $p < 0,05$ ).

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VII dan VIII di SMP Muhammadiyah 5 Padang tahun 2022 dengan *p-value* 0,005 ( $p < 0,05$ ).

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Siswa**

Saran untuk responden adalah memperbaiki status gizi obesitas menjadi normal dengan bangun lebih awal di pagi hari untuk sarapan pagi sebelum jam 9 pagi. Sarapan yang baik juga sarapan yang mengandung energi yang cukup yaitu 15-30% AKG. Diharapkan kepada siswa untuk lebih aktif dalam beraktivitas khususnya dalam pelajaran olahraga dan di waktu luang, serta menjaga durasi tidur yang cukup dengan mengurangi waktu bermain *game online* dan *gadget* lainnya.

### **6.2.2 Bagi Sekolah**

Disarankan kepada sekolah untuk memberikan pendalaman ilmu kepada siswa tentang pentingnya mengkonsumsi sarapan pagi yang cukup dan lengkap sebagaimana sarapan yang baik adalah sarapan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak dan air yang cukup untuk mengawali hari, edukasi terkait pentingnya beraktivitas fisik, serta peranan tidur yang cukup terhadap kebugaran tubuh sesuai dengan anjuran Kemenkes. Dengan demikian, edukasi yang diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pemahaman serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan dengan harapan terhindar dari kejadian obesitas.

### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih luas agar mendapatkan hasil serta gambaran yang lebih luas terkait hasil penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan edukasi terkait pentingnya menjaga asupan sarapan pagi yang cukup, aktivitas fisik, serta durasi tidur.