

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan jajan *street food*, aktivitas fisik, dan paparan media elektronik dengan kejadian obesitas pada siswa SD Adabiah Padang tahun 2023, maka diketahui:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi status gizi, siswa dengan status gizi tidak obesitas lebih besar (80,1%) daripada siswa dengan status gizi obesitas (19,9%).
2. Berdasarkan distribusi frekuensi kebiasaan jajan *street food*, siswa dengan kebiasaan jajan *street food* yang sering lebih besar (62,4%) daripada siswa dengan kebiasaan jajan *street food* yang jarang (37,6%).
3. Berdasarkan distribusi frekuensi aktivitas fisik, siswa dengan aktivitas fisik kurang lebih besar (65,2%) daripada siswa dengan aktivitas fisik baik (34,8%).
4. Berdasarkan distribusi frekuensi paparan media elektronik, siswa dengan paparan media elektronik yang tinggi lebih besar (53,9%) daripada siswa dengan paparan media elektronik yang rendah (46,1%).
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan *street food* dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di SD Adabiah Kota Padang tahun 2023 dengan *p-value* 0.281 ($p > 0.05$).
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di SD Adabiah Kota Padang tahun 2023 dengan *p-value* 0.443 ($p > 0.05$).

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara paparan media elektronik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di SD Adabiah Kota Padang tahun 2023 dengan *p-value* 0.701 ($p > 0.05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

1. Siswa dengan status gizi obesitas diharapkan dapat memperbaiki status gizinya menjadi normal dengan cara lebih memperhatikan pola hidup dan pola makan seperti meningkatkan aktivitas fisik yaitu lompat tali, jalan cepat, bersepeda, maraton, senam, berenang, bola kasti, dan bulu tangkis untuk menyeimbangkan antara kalori yang masuk dan keluar.
2. Siswa dengan status gizi obesitas diharapkan dapat mengurangi paparan media elektronik seperti menonton televisi, bermain *video game*, dan menggunakan *gadget* yang menyebabkan terjadinya hal-hal negatif seperti *sedentary lifestyle* dan terpengaruh oleh konten yang disajikan melalui berbagai media seperti iklan atau program kuliner.
3. Bagi seluruh siswa diharapkan dapat lebih memperhatikan kebiasaan jajannya dengan mengonsumsi jajanan sehat yang tidak tinggi gula, garam, dan lemak seperti yang terdapat pada kebanyakan jenis jajanan *street food* terutama nugget, bakso, dan minuman berwarna.

6.2.2 Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memberikan pendalaman ilmu dan memperbanyak memberikan informasi kepada siswa terkait pentingnya mencegah obesitas dengan cara bekerja sama dengan Puskesmas Andalas Kota Padang. Selain itu, sekolah dapat melakukan pengawasan *hygiene* dan sanitasi serta kualitas dari jajanan yang dijual di

kantin dan di sekitar sekolah dengan melakukan penjaringan serta memberikan edukasi mengenai kesehatan dari jajanan yang akan dijual oleh pedagang.

6.2.3 Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat lebih mengawasi dan memberikan informasi kepada anak terkait pentingnya menjaga kesehatan dengan memperhatikan pola hidup dan kebiasaan makan keluarga. Selain itu, orang tua dapat lebih memperhatikan jajanan yang dikonsumsi anak dengan memberikan peringatan berupa pengetahuan atau membatasi uang jajan yang diberikan kepada anak agar anak tidak menggunakan uang untuk jajan yang berlebihan.

6.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di SD Adabiah Kota Padang. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan perbandingan kebiasaan jajan *street food*, aktivitas fisik, dan paparan media elektronik dengan kejadian obesitas antar sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas. Selain itu, diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pelatihan terhadap enumerator, jika penelitian yang dilakukan membutuhkan enumerator. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan edukasi kepada para pedagang jajanan *street food* untuk memperhatikan kualitas dan kesehatan dari jajanan yang dijual.