

## BAB VII

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak) dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri 30 Kubu Dalam Padang tahun 2017, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status nutrisi anak sebagian besar berada pada kategori IMT/U Normal (61,8%), dengan status gizi gemuk(16,4%), obesitas (11,8%), dan anak kurus (10,0%).
2. Lebih dari separuh (54,5%) anak diantaranya melakukan *sedentary behavior* rendah.
3. Terdapat hubungan bermakna antara *sedentary behavior* dengan kejadian obesitas dimana  $p < 0,05$  yaitu 0,002.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak) dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri 30 Kubu Dalam Padang tahun 2017,terdapat beberapa saran sebagai berikut:

### 1. Bagi institusi pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan mengenai *Sedentary behavior* (perilaku kurang gerak) dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak usia sekolah. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan dan sebagai salah satu literature perkembangan riset maupun penelitian mahasiswa diinstitusi pendidikan.

### 2. Bagi anak

Melalui penelitian ini diharapkan anak dapat melakukan modifikasi gaya hidup dengan lebih banyak mengonsumsi buah dan sayur, membatasi asupan gula dan lemak, mengurangi *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak) dan meningkatkan aktivitas fisik khususnya pada anak yang memiliki berat badan berlebih/obesitas. Bagi anak dengan berat badan normal juga tetap melakukan aktivitas fisik dan disarankan untuk mempertahankan berat badan ideal sehingga angka kejadian obesitas pada anak menjadi berkurang dan menerapkan perilaku hidup sehat.

### 3. Bagi sekolah

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi agar sekolah dapat mengetahui dampak dan pencegahan dari obesitas. Pihak sekolah diharapkan agar dapat memfasilitasi anak untuk melakukan aktivitas fisik selama disekolah, seperti menyediakan alat permainan/olahraga yang dapat digunakan anak, sehingga anak dapat

mengurangi *sedentary behavior* (perilaku kurang gerak). kemudian melalui Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah ada dapat menggiatkan monitoring status gizi anak sekolah untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan status gizi anak serta dapat mengoptimalkan peran serta dokter kecil dalam pelaksanaannya. Dokter kecil tersebut sebelumnya dibekali dengan informasi mengenai status gizi dan obesitas .

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi Peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas pada anak dan menggunakan responden dengan lebih banyak lagi.

