

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir separuh (49,1%) responden berumur 12 tahun dan lebih separuh (57,9%) responden berjenis kelamin laki-laki.
2. Lebih dari separuh (73,7%) anak obesitas memiliki asupan serat yang kurang dengan rata-rata 16,89 gram dan hanya mencukupi 58,39% kebutuhan sehari.
3. Lebih hampir separuh (49,1%) anak obesitas memiliki asupan natrium yang berlebih dengan rata-rata 1.624,53 mg dan memenuhi 109,80% kebutuhan sehari.
4. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian obesitas
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan natrium dengan kejadian obesitas
6. Responden dengan asupan serat yang kurang mempunyai risiko 1,19 kali menderita obesitas dibandingkan responden dengan asupan serat yang cukup.
7. Responden dengan asupan natrium yang lebih mempunyai risiko 2,96 kali menderita obesitas dibandingkan responden dengan asupan natrium yang cukup.
8. Faktor *confounding* antara hubungan asupan serat dan natrium dengan kejadian obesitas adalah asupan lemak.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk melakukan pengawasan dan penilaian terhadap makanan dan minuman yang dijual di area sekolah. Makanan dan minuman yang dijual di area sekolah sebaiknya makanan dan minuman yang sehat.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel asupan serat yang dipisahkan antara serat larut air dan serat tidak larut air sehingga dapat mengetahui tipe serat yang paling berpengaruh terhadap penurunan berat badan. Pada penelitian selanjutnya juga diharapkan adanya keterlibatan orang tua responden dalam proses pengambilan data untuk menghindari terjadinya bias.

