

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian (50%) sampel berumur 12 tahun dan lebih separuh (57,9%) sampel berjenis kelamin laki-laki
2. Sebagian besar (78,9%) kelompok kasus dan sebagian kecil (36,8%) kelompok kontrol memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak aktif
3. Sebagian besar (76,3%) kelompok kasus dan sebagian kecil (42,1%) kelompok kontrol memiliki waktu tidur yang kurang
4. Ada hubungan bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar
5. Ada hubungan bermakna antara lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar
6. Anak SD dengan tingkat aktivitas fisik tidak aktif memiliki risiko 6,429 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan Anak SD yang aktif
7. Anak SD dengan waktu tidur kurang memiliki risiko 4,431 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan Anak SD yang memiliki waktu tidur cukup
8. Hasil Multivariat menunjukkan terdapat hubungan bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dan lama waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas setelah dikontrol variabel asupan energi, asupan protein dan asupan lemak.

6.2 Saran

1. Perlu dilakukan validasi terhadap data yang dikumpulkan saat melakukan penelitian, agar data yang diperoleh lebih akurat dan valid
2. Dibutuhkannya kondisi yang tenang atau ruangan khusus dalam melakukan wawancara pada anak, agar tidak terjadi manipulasi dari jawaban yang diberikan
3. Pada variabel aktivitas fisik, sebaiknya dilakukan klasifikasi menjadi aktivitas fisik ringan, sedang dan berat untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas secara spesifik.

