

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

1. Ditemukan 21,5% siswa obesitas pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang dan terdapat 2 faktor yang berhubungan yaitu faktor riwayat obesitas orang tua dan faktor pola makan.
2. Ditemukan 38,0% siswa mengkonsumsi pola makan makan baik sedangkan 62,0% siswa mengkonsumsi pola makan buruk pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
3. Ditemukan 29,1% siswa melakukan aktivitas ringan sedangkan 70,9% siswa melakukan aktivitas sedang pada kelas VIII di SMP Negeri Padang.
4. Ditemukan 30,4% ayah siswa yang memiliki IMT >25 sedangkan 69,6% ayah siswa yang memiliki IMT ≤ 25 pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
5. Ditemukan 24,1% ibu siswa yang memiliki IMT >25 sedangkan 75,9% ibu siswa yang memiliki IMT ≤ 25 pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
6. Ditemukan 94,9% siswa tidak miskin sedangkan 5,1% siswa miskin pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
7. Ditemukan 100% orang tua siswa berpendidikan tinggi pada kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
8. Terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
9. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.



10. Terdapat hubungan antara riwayat obesitas ayah siswa dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
11. Tidak terdapat hubungan anantara riwayat obesitas ibu siswa dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
12. Tidak terdapat hubungan antara penghasilan orang tua dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.
13. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan orang tua dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah perlu diadakannya program kesehatan pada penderita obesitas melalui usaha kesehatan sekolah (UKS) atau bimbingan kounseling (BK) seperti : Diet sehat remaja , penyulihan gizi seimbang, dan memberikan edukasi tentang bahaya konsumsi *fast food* dan *snack* secara berlebihan.
2. Bagi orang-tua diharapkan untuk mengontrol uang jajan siswa di sekolah dan menghimbau anak untuk tidak membeli makanan *fast food* dan *snack* secara berlebihan.
3. Diharapkan perhatian dari orang tua yang mengalami obesitas untuk lebih membatasi dan mengawasi kebiasaan makan anak yang berlebihan, tinggi kalori namun rendah serat agar anak dapat mengkonsumsi makanan tersebut tidak berlebihan.

4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan mengenai hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Padang.

