

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

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

1. Kurang dari separuh sampel kelompok kasus berumur 9 tahun dan lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kontrol berjenis kelamin laki-laki.
2. Lebih dari separuh sampel kelompok kasus dan kurang dari separuh sampel kelompok kontrol memiliki durasi tidur yang kurang dari 10 jam.
3. Sebagian besar sampel kelompok kasus dan sebagian kecil kurang dari separuh sampel kelompok kontrol memiliki tingkat aktivitas fisik yang tidak aktif.
4. Separuh sampel kelompok kasus mempunyai dukungan ibu yang rendah dan kurang dari separuh sampel kelompok kontrol mempunyai dukungan ibu yang rendah.
5. Ada hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.
6. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara dukungan ibu dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat melakukan penyuluhan secara berkala kepada wali murid terkait pencegahan obesitas dan pengaturan durasi tidur, tingkat aktivitas fisik serta dukungan ibu terhadap pemenuhan gizi anak.
2. Bagi orang tua diharapkan dapat memperhatikan dan mengarahkan anak untuk lebih aktif bermain di waktu senggang, mengurangi bermain *game*, menonton televisi di rumah serta menyeimbangkan antara waktu anak untuk bermain dan beristirahat. Sebaiknya ibu dapat mengatur waktu penggunaan *gadget* pada anak.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel-variabel lainnya sehingga tidak hanya terbatas pada variabel-variabel dalam penelitian ini saja seperti, asupan/ pola makan, pengetahuan gizi dan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas yang belum diteliti pada penelitian ini, serta mengadakan pendidikan gizi untuk orangtua (khususnya ibu) dan siswa yang lebih mengarahkan kepada peningkatan aktivitas fisik dan penerapan konsumsi.

