

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi, sikap dan asupan gizi dengan risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar sampel berumur 12 tahun dan berjenis kelamin laki-laki.
2. Sebagian besar sampel di kelompok kasus dan kelompok kontrol memiliki pengetahuan baik
3. Sebagian besar sampel pada kelompok kasus memiliki sikap yang positif dan sebagian besar sampel pada kelompok kontrol memiliki sikap yang negatif.
4. Sebagian besar kelompok kasus memiliki asupan energy, protein, karbohidrat dan lemak yang berlebih sedangkan sebagian besar kelompok kontrol memiliki asupan energy, protein, karbohidrat dan lemak yang cukup
5. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas
6. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara sikap dengan kejadian obesitas
7. Adanya hubungan yang bermakna antara Asupan Energi, Protein, Karbohidrat dan Lemak dengan Kejadian Obesitas
8. Sampel yang memiliki tingkat pengetahuan gizi kurang memiliki risiko 1,531 kali menjadi obesitas dibandingkan sampel yang memiliki pengetahuan gizi baik.
9. Sampel yang memiliki sikap yang negatif memiliki risiko 4.343 kali menjadi obesitas dibandingkan sampel yang memiliki sikap yang positif.

10. Sampel yang memiliki asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak berlebih masing masing memiliki risiko 9,667; 3,383; 4,079, dan 5,333 kali menjadi obesitas dibandingkan dengan sampel dengan asupan energi, protein, karbohidrat dan lemak yang cukup.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Individu

Bagi anak yang obesitas disarankan untuk tidak memakan makanan dalam jumlah porsi yang besar serta memilih makanan jajanan yang rendah kalori dan tinggi serat seperti buah-buahan, dan hindari makanan yang tinggi karbohidrat dan tinggi lemak seperti gorengan.

6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah disarankan agar memberikan mata pelajaran khusus mengenai gizi dan kesehatan yang diberikan setiap hari sabtu pada jadwal ekstrakurikuler/kurikulum dengan materi yang lebih ditekankan kepada ilmu aplikatif. Agar anak sekolah dasar yang awalnya memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan teori akan berubah dengan mengaplikasikan ilmu gizi yang ada kedalam kehidupan sehari-hari. Selanjutnya pihak sekolah diharapkan memberikan pengawasan yang intensif terhadap penjual makanan disekolah.

6.2.3 Bagi Orangtua

Diharapkan agar berpartisipasi mencegah terjadinya obesitas dengan melihat asupan makan anak dengan baik dan mendorong anak untuk tidak memilih makanan yang tinggi kalori sebagai pencegahan terjadinya obesitas. Dan bagi orang tua yang memiliki anak yang obesitas disarankan untuk mengurangi masakan yang digoreng

dan mengurangi pemberian konsumsi makanan jajanan serta menggiatkan anak untuk berolahraga.

6.2.4 Bagi Lingkungan

Diharapkan di lingkungan sekolah memiliki kantin/warung yang menyediakan makanan jajanan yang berbasis gizi seimbang dan mengurangi jenis makanan jajanan yang mengandung tinggi lemak. Sehingga dapat menekan dan mencegah kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

