BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *junk food* pada siswa SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat kota padang tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dan sebagian besar responden berumur 10 tahun.
2. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif yaitu 58 responden, terdiri dari 27 responden di SDN 26 Rimbo Kaluang dan 31 responden di SDN 33 Rawang Barat kota.
3. Sebagian besar responden memiliki asupan energi *junk food* yang lebih (≥ 30% total asupan sehari) yaitu sebanyak 69 responden, terdiri dari 30 responden di SDN 26 Rimbo Kaluang dan 39 responden di SDN 33 Rawang Barat kota.
4. Sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi *junk food* sering (≥ 3 kali seminggu) yaitu sebanyak 69 responden, terdiri dari 33 responden di SDN 26 Rimbo Kaluang dan 36 responden di SDN 33 Rawang Barat kota.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.
6. Terdapat hubngan yang bermakna antara asupan energi *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.
8. Hasil analisis multivariat didapatkan uang saku tidak memiliki pengaruh terhadap hubungan antara variabel independen dengan dependen.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, 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 memperhatikan jajanan yang dijual oleh pihak kantin.
2. Bagi orang tua diharakan dapat memperhatikan aktiviats fisik sehari-hari pada anak baik dilingkungan sekolah maupun dilingkungan rumah dan mengarahkan anak untuk mengurangi bermain *video game* dan menonton televisi. Memperhatikan pola makan anak khususnya makanan *junk food,* tidak dikonsumsi setiap hari tetapi dibatasi, cukup satu sampai dua kali sebulan, anak diberi bekal dari rumah.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel-variabel lainnya sehingga tidak hanya terbatas pada variabel-variabel dalam penelitian ini saja seperti, pengaruh iklan *junk food*, pengetahuan gizi dan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas yang belum diteliti pada penelitian ini, serta mengadakan pendidikan gizi untuk orang tua (khususnya ibu) dan siswa yang lebih mengarahkan kepada peningkatan aktivitas fisik dan penerapan konsumsi makanan yang sehat.

UNIVERSITAS ANDALAS
UNTUK KEDJAJAAN BANGSA