

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pola konsumsi sayuran (jenis, jumlah, dan frekuensi) dan uang saku terhadap kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di SDN 26 Rimbo Kaluang dan SDN 33 Rawang Barat kota Padang tahun 2018, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dan sebagian besar responden berumur 10 tahun.
2. Sebagian besar responden memiliki konsumsi jenis sayuran tidak beragam.
3. Sebagian besar responden memiliki jumlah asupan serat kurang.
4. Sebagian besar responden memiliki frekuensi konsumsi sayuran kurang.
5. Sebagian besar responden mempunyai uang saku besar.
6. Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi jenis sayuran dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.
7. Terdapat hubungan bermakna antara jumlah asupan serat dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.
8. Terdapat hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi sayuran dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.
10. Diketahui bahwa variabel aktivitas fisik merupakan confounding/perancu terhadap hubungan pola konsumsi sayuran (jenis, jumlah, dan frekuensi) dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar.

Saran

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

1. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat bekerjasama dengan pihak puskesmas untuk menginformasikan mengenai jenis-jenis sayuran dan manfaatnya bagi tubuh melalui penyuluhan.
2. Bagi Orang Tua sebaiknya berpartisipasi mencegah terjadinya obesitas dengan melihat pola konsumsi sayuran anak, membawakan bekal makanan yang bergizi seimbang dari rumah untuk mengurangi kemungkinan anak mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan mengontrol uang saku siswa di sekolah.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel-variabel lainnya sehingga tidak hanya terbatas pada variabel asupan/ pola makan, aktivitas fisik dan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas yang belum diteliti pada penelitian ini, serta melanjutkan dengan metode penelitian dan analisis yang lebih tingkat ke validitasnya (mengurangi bias dalam penelitian), seperti metode *case control*, dan lain-lain.



