

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dari peneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari total responden total responden berdasarkan jenis kelamin hampir sama banyak antara laki-laki dan perempuan namun responden dengan jenis kelamin perempuan sedikit lebih banyak daripada laki-laki dengan karakteristik IMT sebagian kecil berada pada kategori obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
2. Kurang lebih sepertiga (39%) anak memiliki durasi tidur kurang dari 10 jam dalam sehari pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
3. Kurang lebih sepertiga anak (37,7%) di SDN 3 Rawang tidak melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit dalam sehari pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
4. Sebanyak 36,4% anak di SDN 33 Rawang berada didepan layar lebih dari dua jam dalam sehari pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
5. Pada variabel pola makan sebagian besar anak 68,8% tidak sarapan pagi setiap hari, 44,2% anak mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali

dalam seminggu, sebanyak 29,9% anak minum minuman pemanis buatan lebih dari satu kali dalam sehari, sebanyak 19,5% anak makan makanan direstoran lebih dari dua kali dalam seminggu, sebanyak 35,1% anak mengkonsumsi sayur dan buah kurang dari dua kali dalam seminggu pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.

6. Terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara lama berada didepan layar dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara sarapan pagi, makan direstauran dan konsumsi sayur buah dengan kejadian obesitas namun terdapat hubungan yang bermakna antara makan makanan cepat saji dan minum minuman dengan pemanis/gula tambahan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang.
10. Aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. **Bagi Pelayanan Keperawatan**

Perlunya upaya dari tenaga kesehatan untuk melakukan tindakan pencegahan dan sosialisasi terkait faktor-faktor yang menyebabkan obesitas agar kejadian obesitas ini dapat ditekan dengan melakukan pendidikan kesehatan baik kepada anak, orangtua dan guru.

2. **Bagi Institusi Pendidikan (Sekolah)**

Peran seluruh elemen yang ada disekolah sangat diperlukan untuk mendukung pola hidup sehat seperti pola makan yang sehat dan gizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik sesuai dengan tingkat usia anak.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk penelitian selanjutnya dapat dilanjutkan dengan melakukan penelitian tentang intervensi yang tepat yang dapat digunakan untuk meningkatkan aktivitas fisik anak, mengingat pada penelitian ini aktivitas fisik merupakan variabel yang paling dominan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang