

BAB VII

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada anak di SDN 33 Rawang Kota Padang tahun 2018, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian kecil status nutrisi anak di SDN 33 Rawang berada pada klasifikasi kategori *Overweight* (35,3%) dan Non *Overweight* (64,7%). Sedangkan lebih dari separuh status gizi anak berada pada klasifikasi kategori Non *Overweight* (64,7%).
2. Lebih dari separuh responden memiliki aktivitas fisik yang rendah, yaitu sebanyak 69 responden (67,6%), dan sebagian kecil lainnya yaitu 33 responden (32,4%) memiliki aktivitas fisik yang tinggi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada anak usia sekolah di SDN 33 Rawang Kota Padang dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,000.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada anak usia sekolah SDN 33 Rawang Kota Padang pada tahun 2018, terdapat saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Pihak sekolah disarankan untuk memberikan program yang membantu meningkatkan aktivitas fisik anak *overweight*.

Peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan memberikan pelayanan dan penyuluhan seperti :

- a. Memberikan pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang dan diet sehat untuk menurunkan berat badan.
- b. Mencanangkan program-program yang meningkatkan aktivitas fisik seperti jalan santai, lari maraton, menari, kegiatan pramuka, dan olahraga ringan lainnya.
- c. Memberikan bimbingan konseling untuk meningkatkan kepercayaan diri anak-anak.
- d. Memberikan perhatian dan dukungan bagi anak-anak yang mengalami masalah sosial dan prestasi belajar.

2. Bagi Keluarga

- a. Orang tua dapat mengontrol makanan dan jajanan anak di rumah, hindari anak dari makanan dan minuman yang siap saji, dan usahakan untuk menyediakan makanan maupun

- b. minuman yang sehat untuk dikonsumsi anak di rumah terutama makan sayur-sayuran dan minum air putih.
- c. Motivasi anak untuk banyak melakukan aktivitas fisik di rumah baik olahraga maupun aktivitas yang lainnya yang bisa membantu anak dalam mengontrol badannya.

3. Bagi Anak

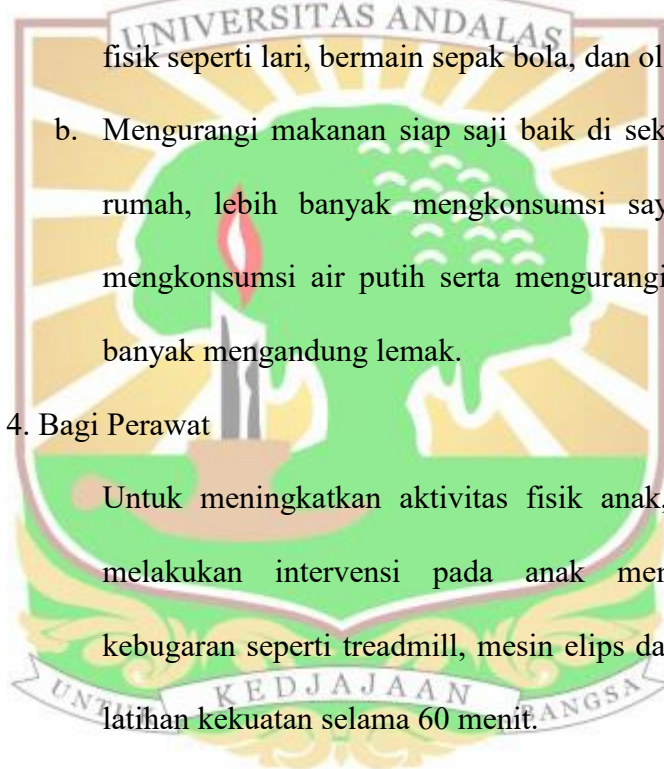
- a. Tingkatkan aktivitas fisiknya dengan melakukan aktivitas fisik seperti lari, bermain sepak bola, dan olahraga lainnya.
- b. Mengurangi makanan siap saji baik di sekolah maupun di rumah, lebih banyak mengonsumsi sayur-sayuran dan mengonsumsi air putih serta mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak.

4. Bagi Perawat

Untuk meningkatkan aktivitas fisik anak, perawat dapat melakukan intervensi pada anak menggunakan alat kebugaran seperti treadmill, mesin elips dan juga peralatan latihan kekuatan selama 60 menit.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Perlu dilakukan validasi terhadap data yang dikumpulkan saat melakukan penelitian, agar data yang diperoleh lebih akurat dan valid.



- b. Dibutuhkannya kondisi yang tenang atau ruangan khusus dalam melakukan wawancara pada anak, agar tidak terjadi manipulasi dari jawaban yang diberikan.

