

## 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. Menganangkan 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

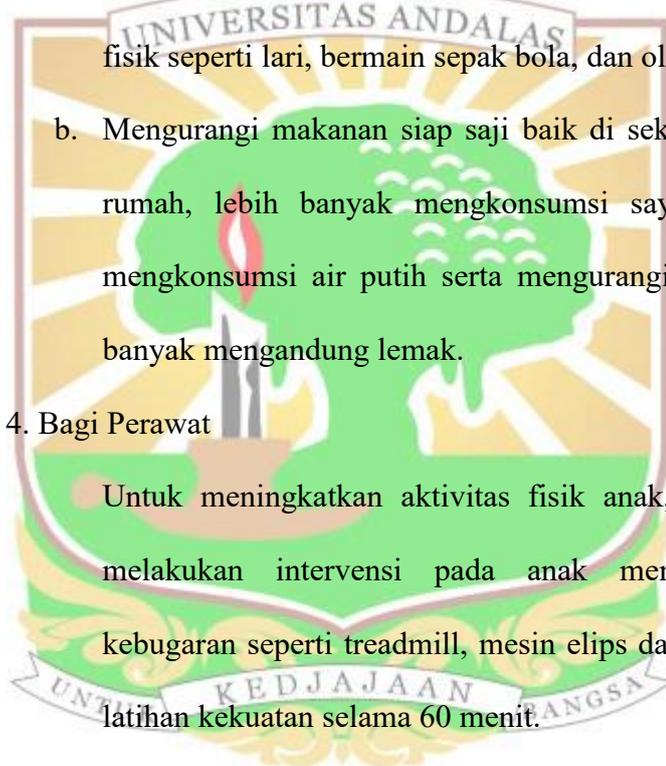
- a. Tingkatkan aktivitas fisiknya dengan melakukan aktivitas fisik seperti lari, bermain sepak bola, dan olahraga lainnya.
- b. Mengurangi makanan siap saji baik di sekolah maupun di rumah, lebih banyak mengonsumsi sayur-sayuran dan mengonsumsi air putih serta mengurangi makanan yang banyak mengandung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

