

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **7.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 9 Padang, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh siswa SMAN 9 Padang tidak terkena obesitas.
2. Lebih dari separuh siswa SMAN 9 tidak melakukan aktivitas fisik berat.
3. Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kejadian obesitas tidak dapat dinilai karena data menunjukkan bahwa tidak akan ada siswa yang terkena obesitas jika dia rutin melakukan aktivitas fisik berat.
4. Jenis kelamin dan status sosial ekonomi berhubungan dengan kejadian obesitas yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada siswa SMAN 9 Padang.

#### **7.2 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, berikut merupakan beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Kepada para siswa atau remaja di masyarakat lebih baik tingkatkan lagi aktivitas fisik sekurang-kurangnya di atas 600 MET atau beraktivitas fisik sedang agar terhindar dari obesitas.
2. Kepada setiap sekolah untuk menambah ekstrakurikuler agar dapat membuat murid lebih banyak bergerak.
3. Kepada setiap siswa diberikan pendekatan yang lebih bersahabat untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti mengikuti jalan pagi atau jogging bersama teman-teman sebagai rekreasi, dan beberapa hal menyenangkan lainnya.