

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Faktor risiko yang paling dominan mempengaruhi kejadian kegemukan pada remaja di Kota Padang adalah lama aktivitas fisik, jumlah konsumsi sayur, tingkat pengetahuan, jumlah konsumsi lemak dan umlah konsumsi karbohidrat.
2. Model Prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko menggunakan aplikasi *online* berbasis web adalah model yang memiliki nilai akurasi, nilai sensitivitas dan nilai spesifisitas yang baik artinya remaja yang gemuk akan dinyatakan positif gemuk oleh aplikasi dan remaja yang tidak gemuk akan dinyatakan negatif gemuk oleh aplikasi.
3. Model Prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko menggunakan aplikasi *online* berbasis web adalah model yang praktis dan efektif untuk digunakan oleh remaja di Kota Padang.

7.2 Saran

7.2.1 Bagi Pemegang Program dan Pembuat Kebijakan

Mengusulkan agar model prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko *online* berbasis web dapat menjadi salah satu media atau alat yang dapat dipakai dalam melakukan deteksi dini kegemukan pada remaja di Indonesia, khususnya di Kota Padang yang terintegrasi dengan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR).

7.2.2 Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat

1. Mengusulkan kepada Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat agar mengeluarkan kebijakan penggunaan aplikasi prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko sebagai alat deteksi dini kejadian kegemukan pada remaja di Kota Padang.

2. Mengusulkan kepada Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat agar dapat mengeluarkan regulasi penambahan materi pendidikan tentang Kesehatan dan gizi remaja kedalam kurikulum Pendidikan di SMA sederajat di Kota Padang dalam bentuk muatan lokal.
3. Diharapkan kepada Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat agar dapat melakukan pemantauan dan evaluasi terhadap pelaksanaan deteksi dini kegemukan pada remaja di Kota Padang setelah model prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko ini diaplikasikan, khususnya di SMA sederajat di Kota Padang.

7.2.3 Dinas Kesehatan Kota Padang

1. Mengusulkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang agar dapat mengeluarkan kebijakan untuk Puskesmas di Kota Padang melakukan upaya deteksi dini terjadinya kejadian kegemukan pada remaja di Kota Padang dengan menggunakan aplikasi prediksi kegemukan pada remaja *online* berbasis web yang terintegrasi dengan kegiatan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri setiap bulan secara berkala dan berkelanjutan.
2. Mengusulkan kepada Kepala Dinas Kesehatan Kota Padang agar dapat mengeluarkan kebijakan untuk Puskesmas di Kota Padang supaya melakukan pemantauan, evaluasi dan tindaklanjut terhadap pelaksanaan deteksi dini kegemukan pada remaja di Kota Padang setelah model prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko ini diaplikasikan.

7.2.4 Pihak Puskesmas

1. Diharapkan kepada Kepala Puskesmas agar dapat melakukan upaya deteksi dini terjadinya kejadian kegemukan pada remaja di Kota Padang dengan menggunakan aplikasi prediksi kegemukan pada remaja *online* berbasis web yang terintegrasi dengan kegiatan pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi remaja putri setiap bulan secara berkala dan berkelanjutan.
2. Diharapkan kepada Kepala Puskesmas agar dapat melakukan pemantauan, evaluasi dan tindaklanjut terhadap pelaksanaan kegiatan deteksi dini kegemukan

pada remaja di Kota Padang setelah model prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko ini diaplikasikan di SMA sederajat di Kota Padang.

3. Diharapkan kepada Kepala Puskesmas agar dapat melakukan sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan dan gizi remaja di SMA sederajat di Kota Padang secara berkala dalam rangka peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa SMA sederajat tentang kesehatan dan gizi remaja, serta bekerjasama dengan sekolah membentuk duta kesehatan remaja dan *peer educator* atau edukasi teman sebaya.

7.2.5 Pihak Sekolah

1. Diharapkan kepada kepala sekolah SMA sederajat bekerjasama dengan Puskesmas setempat agar dapat menjadi penggerak untuk menggunakan model prediksi kegemukan pada remaja berdasarkan faktor risiko sebagai upaya deteksi dini kejadian kegemukan pada remaja di Kota Padang.
2. Diharapkan kepada kepala sekolah SMA sederajat bekerjasama dengan Puskesmas agar dapat memberikan sosialisasi dan edukasi tentang kesehatan dan gizi remaja di SMA sederajat di Kota Padang secara berkala dalam rangka peningkatan pemahaman dan pengetahuan siswa SMA sederajat tentang kesehatan dan gizi remaja.
3. Diharapkan kepada kepala sekolah agar dapat membentuk *agent of change* atau duta sekolah kesehatan dan gizi remaja yang dapat terintegrasi dalam kegiatan UKS di sekolah serta membentuk *peer educator* atau edukasi dari teman sebaya kepada siswa-siswi yang lainnya.

7.2.6 Orang Tua dan Keluarga

1. Diharapkan kepada orang tua dan keluarga agar dapat menerapkan pola hidup sehat terhadap anak dengan menyediakan makanan gizi seimbang sesuai kebutuhan untuk anak, menyediakan sarapan pagi yang sehat, banyak mengkonsumsi sayur dan buah, memberikan pembatasan kepada anak untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan dalam kemasan, minuman ringan (*soft drink*), mengajak anak untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin,

membatasi anak main games dan menonton televisi serta memantau anak untuk cukup waktu tidur.

2. Diharapkan kepada orang tua dapat memberikan pengetahuan dan informasi tentang kesehatan dan gizi remaja seperti pentingnya mengkonsumsi gizi seimbang sesuai kebutuhan remaja.
3. Diharapkan kepada orang tua dapat melakukan pemantauan terhadap pola makan anak, aktivitas fisik anak dan waktu tidur anak.

