

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *junk food*, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada siswa di SMPN 30 Padang tahun 2024, maka disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar siswa berjenis kelamin perempuan (63,3%), dengan usia terbanyak adalah 14 tahun (48,7%) , dan mayoritas siswa adalah kelas 8 (54%).
2. Sebagian besar siswa SMPN 30 Padang memiliki status gizi tidak obesitas (81,3%)
3. Sebagian besar siswa SMPN 30 Padang memiliki pengetahuan gizi yang baik (67,3%).
4. Sebagian besar siswa SMPN 30 Padang sering mengonsumsi *junk food* (76%).
5. Sebagian besar siswa SMPN 30 Padang memiliki kebiasaan olahraga yang tidak sesuai anjuran (74,7%).
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang dengan *p value* 0,001 ($p < 0,05$).

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang dengan *p value* 0,021 ($p < 0,05$).
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 30 Padang dengan *p value* 0,598 ($p > 0,05$).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

1. Bagi semua siswa diharapkan bisa mencari informasi tentang gizi untuk meningkatkan pengetahuan dalam memilih makanan yang sehat.
2. Bagi semua siswa diharapkan bisa memperhatikan kebiasaannya dengan mengonsumsi makanan yang tidak tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi garam, dan tinggi gula secara berlebihan seperti pada jajanan *junk food* terutama gorengan, daging olahan, makanan kaleng, dan lainnya.
3. Bagi semua siswa diharapkan bisa memperhatikan pola hidupnya seperti dengan meningkatkan kebiasaan olahraga untuk dapat menyeimbangkan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar.

6.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan bisa memberikan informasi dan pendalaman ilmu tentang makanan bergizi dan mengenai anjuran konsumsi GGL (gula, garam, dan lemak) dengan cara bekerja sama dengan tenaga kesehatan seperti puskesmas. Selain itu, sekolah dapat melakukan pengawasan terhadap jajanan yang dijual di kantin dan di sekitar sekolah dengan dilakukan penjaringan dan memberikan edukasi kepada

pedagang untuk menjual makanan yang sehat. Kemudian, sekolah juga perlu untuk meningkatkan program olahraga dengan menyediakan fasilitas yang memadai.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat menyebabkan kejadian obesitas di SMPN 30 Kota Padang. Peneliti selanjutnya juga dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai GGL (gula, garam, dan lemak, serta edukasi mengenai dampak seringnya mengonsumsi mie instan. Peneliti juga dapat memberikan edukasi kepada pedagang kantin maupun di sekitar sekolah untuk memperhatikan kesehatan dari makanan yang dijual. Kemudian peneliti selanjutnya diharapkan bisa memberitahukan kepada siswa mengenai manfaat olahraga serta mengajak siswa untuk meningkatkan frekuensi serta durasi olahraganya.

