

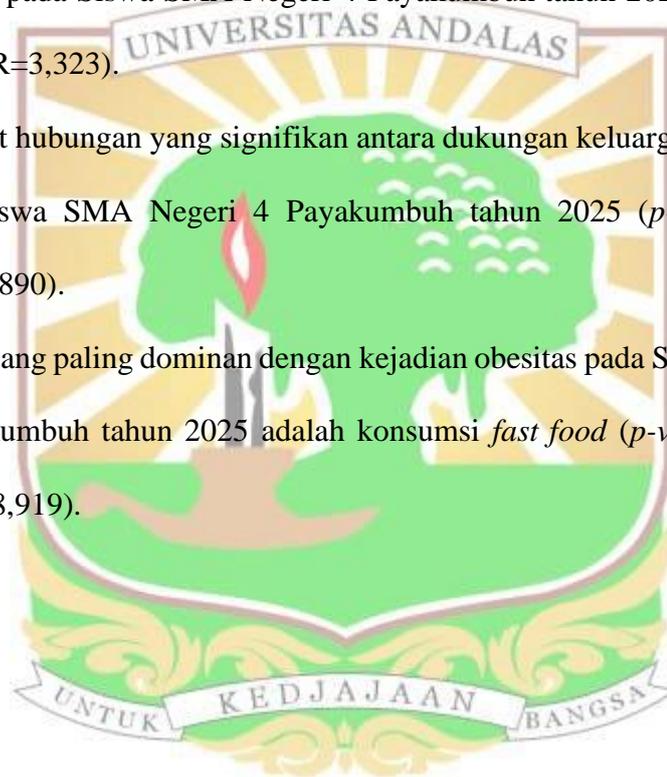
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang mengacu pada tujuan penelitian tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari seperempat siswa (17,5%) yang obesitas di SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
2. Lebih dari separuh responden (36%) memiliki pengetahuan rendah terkait obesitas pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
3. Lebih dari sepertiga siswa (34,1%) memiliki sikap negatif terkait obesitas pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
4. Lebih dari sepertiga responden (39,8%) memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang berlebih pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
5. Lebih dari separuh responden (56,9%) memiliki frekuensi aktivitas fisik yang kurang pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
6. Hampir separuh responden (49,8%) memiliki dukungan teman sebaya yang tidak ada dukungan pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
7. Lebih dari sepertiga responden (37,9%) memiliki dukungan keluarga yang tidak ada dukungan pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 ($p\text{-value}=0,658$).
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 ($p\text{-value}=0,474$).

10. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas pada Siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 ($p\text{-value}=0,000$ dan $POR=7,843$).
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada Siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 ($p\text{-value}=0,018$ dan $POR=2,773$).
12. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan obesitas pada Siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 ($p\text{-value}=0,003$ dan $POR=3,323$).
13. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan obesitas pada Siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 ($p\text{-value}=0,000$ dan $POR=3,890$).
14. Faktor yang paling dominan dengan kejadian obesitas pada Siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh tahun 2025 adalah konsumsi *fast food* ($p\text{-value} = 0,000$ dan $POR = 8,919$).



6.2 Saran

6.2.1 Bagi Orang Tua Siswa SMA Negeri 4 Payakumbuh

1. Diharapkan Orang tua untuk selalu menyediakan cemilan sehat di rumah dan menjadi *role model* dengan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari di rumah, seperti membiasakan dan mengajak anak untuk olahraga bersama setiap pagi selama 30 menit dan memberi batasan waktu dalam penggunaan gadget.
2. Diharapkan orang tua berperan menjadi *role model* dengan memberikan contoh gaya hidup aktif, mengajak anak melakukan aktivitas fisik bersama di rumah atau lingkungan sekitar, serta menyediakan dukungan dan motivasi agar remaja rutin bergerak
3. Diharapkan orang tua menetapkan waktu khusus penggunaan gadget di rumah, misalnya hanya diperbolehkan selama 1–2 jam per hari setelah anak menyelesaikan tugas sekolah dan melakukan aktivitas fisik. Selain itu, orang tua juga perlu menetapkan area tertentu sebagai zona bebas gadget, seperti ruang makan dan kamar tidur, guna mencegah penggunaan berlebihan serta mendorong interaksi langsung antar anggota keluarga.

6.2.2 Bagi SMA Negeri 4 Payakumbuh

1. Diharapkan agar sekolah mewajibkan pemasangan poster edukatif di setiap mading kelas yang berisi informasi seputar dampak obesitas, zat gizi penting seperti protein dan karbohidrat kompleks, serta tips menjalani pola hidup sehat. OSIS dapat melibatkan siswa dengan mengadakan lomba pembuatan poster kesehatan antar kelas, dengan melibatkan tenaga kesehatan dari Puskesmas Ibh sebagai juri dan pemateri.

2. Diharapkan agar sekolah mengadakan senam pagi bersama satu kali dalam seminggu dengan iringan musik yang energik dan dipandu oleh siswa secara bergiliran. Kemudian pihak sekolah diharapkan menerapkan program “10 Menit Bergerak” ini dilakukan selama 10 menit di sela-sela jam pelajaran, misalnya setelah pelajaran kedua dan keempat, dengan tujuan menyegarkan tubuh dan pikiran siswa serta mengurangi waktu duduk yang terlalu lama.
3. Diharapkan sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau ahli gizi untuk menyelenggarakan kegiatan edukatif seperti “Kelas Literasi Gizi” yang disisipkan dalam acara ekstrakurikuler. Kegiatan ini dapat berupa simulasi membaca label makanan, mengenali komposisi bahan, serta menghitung asupan kalori, gula, lemak, dan natrium. Untuk meningkatkan partisipasi siswa, kegiatan juga dapat dikemas dalam bentuk kuis interaktif, game edukasi, atau lomba “Belanja Sehat” dengan studi kasus makanan kemasan yang biasa dikonsumsi siswa.
4. Diharapkan pihak sekolah membentuk program Duta Kesehatan Sekolah dengan merekrut beberapa siswa dari tiap kelas yang memiliki minat dalam bidang kesehatan. Siswa-siswa ini kemudian diberikan pelatihan dasar oleh guru UKS atau petugas puskesmas, para duta kesehatan ini bertugas secara bergilir menyampaikan informasi kesehatan melalui media sosial sekolah, serta menjadi narasumber mini dalam kegiatan apel pagi atau diskusi kelas.
5. Diharapkan sekolah dapat mengadakan ceramah rutin bagi orang tua mengenai pentingnya gizi seimbang, bahaya obesitas, dan pola makan sehat di rumah. Diselenggarakan seminar minimal dua kali dalam setahun, dengan menghadirkan pemateri dari tenaga ahli gizi dari puskesmas atau dinas kesehatan. Selain itu, Grup WhatsApp Orang Tua kelas juga dapat

dimanfaatkan sebagai sarana berbagi informasi gizi dan gaya hidup sehat secara berkala guna meningkatkan kesadaran keluarga dalam mendukung kesehatan siswa.

6. Diharapkan Guru PJOK menerapkan pembelajaran yang banyak memberikan siswa melakukan aktivitas gerak dan memberikan pemahaman lebih pada siswa tentang kesehatan dan menyadarkan akan pentingnya hidup sehat.
7. Diharapkan kebijakan dari sekolah yang lebih tegas dan berkelanjutan dalam pengawasan kantin sekolah agar tetap menyediakan makanan dan minuman yang sehat serta aman dikonsumsi oleh siswa, seperti membatasi penjualan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta mendorong penyediaan buah, sayur, air putih, dan makanan olahan rumah tangga yang sehat.
8. Diharapkan agar pihak sekolah memanfaatkan peran aktif organisasi siswa seperti PMR dan OSIS untuk menyebarkan informasi kesehatan dan membangun dukungan antar teman sebaya. Salah satu langkah konkret yang dapat dilakukan adalah dengan membuat podcast atau konten edukatif di akun media sosial resmi sekolah, seperti TikTok atau Instagram. Konten tersebut dapat melibatkan siswa dengan bisa berisi tips hidup sehat, kebiasaan positif siswa, atau wawancara singkat dengan siswa dan guru tentang pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik.

6.2.3 Bagi Puskesmas Ibu dan Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh

1. Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh disarankan untuk mengadakan lomba video edukatif antar sekolah dengan tema gaya hidup sehat dengan hadiah yang menarik siswa, di mana setiap sekolah diminta mengunggah karya video hasil kreativitas siswanya ke akun media sosial resmi sekolah. Strategi ini dinilai efektif karena memanfaatkan platform digital yang dekat dengan kehidupan

remaja saat ini, sehingga pesan-pesan kesehatan yang disampaikan dalam video dapat lebih mudah menjangkau dan memengaruhi siswa secara luas.

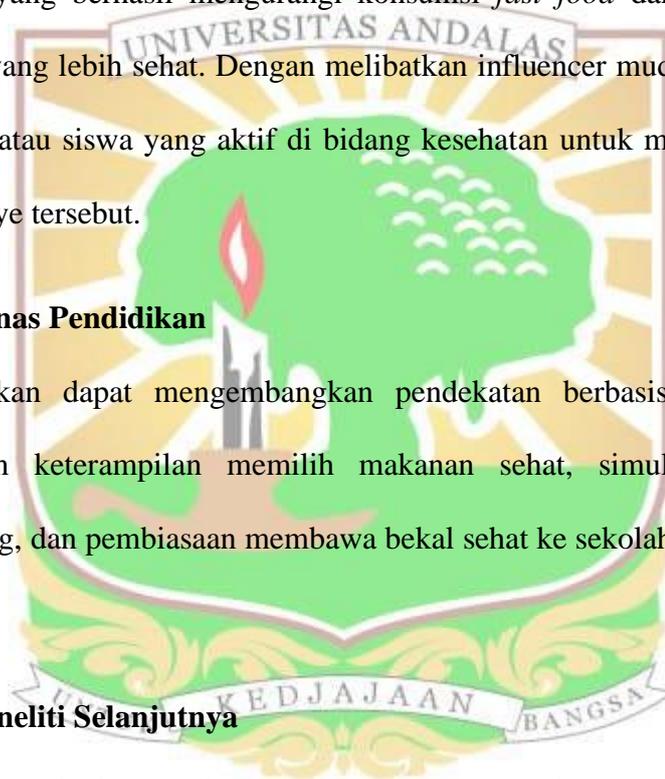
2. Dinas Kesehatan Kota Payakumbuh melakukan edukasi langsung melalui media yang dekat dengan kehidupan remaja saat ini, seperti kampanye digital di media sosial (Instagram, TikTok, YouTube). Konten kampanye ini dapat dikemas secara kreatif dan menarik, misalnya dalam bentuk video pendek edukatif, infografis yang informatif, kuis interaktif, hingga testimoni dari remaja yang berhasil mengurangi konsumsi *fast food* dan beralih ke pola makan yang lebih sehat. Dengan melibatkan influencer muda, duta kesehatan remaja, atau siswa yang aktif di bidang kesehatan untuk menjadi wajah dari kampanye tersebut.

6.2.4 Bagi Dinas Pendidikan

1. Diharapkan dapat mengembangkan pendekatan berbasis praktik, seperti pelatihan keterampilan memilih makanan sehat, simulasi belanja gizi seimbang, dan pembiasaan membawa bekal sehat ke sekolah

6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode kualitatif atau metode campuran (*mixed method*) guna menggali lebih dalam faktor-faktor psikososial dan lingkungan yang memengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik remaja, seperti persepsi terhadap bentuk tubuh, tekanan sosial dari lingkungan sebaya, serta pola komunikasi dalam keluarga. Selain itu, cakupan penelitian sebaiknya diperluas ke beberapa sekolah atau wilayah lain agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat dibandingkan antar konteks sosial maupun budaya yang berbeda. Dengan pendekatan dan cakupan yang lebih



luas, diharapkan penelitian selanjutnya dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai determinan obesitas pada remaja.

