

BAB 6 : PENUTUP

6.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan pola konsumsi makan, aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian obesitas pada remaja awal di SMPN 31 Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden siswa di SMPN 31 Padang merupakan Perempuan dengan jumlah 79 dan diantara seluruh responden mayoritas berusia 14 tahun dengan jumlah 54 siswa, diantara seluruh responden, paling banyak berasal dari kelas VIII dengan jumlah 51 dari seluruh responden yang berjumlah 149 siswa.
2. Sebagian besar distribusi frekuensi pola konsumsi makan siswa SMPN 31 Padang adalah kurang baik yang berjumlah 94 siswa .
3. Sebagian besar distribusi aktivitas fisik siswa SMPN 31 Padang menunjukkan hasil kurang dengan jumlah 85 siswa.
4. Sebagian besar distribusi frekuensi paparan media sosial siswa SMPN 31 Padang adalah tinggi dengan jumlah 94 siswa.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makan dengan kejadian obesitas pada remaja awal ($p = 0.001$) ($p < 0,05$). Remaja dengan pola makan kurang cenderung memiliki risiko obesitas lebih tinggi.
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p = 0.001$) ($p < 0,05$).. Remaja yang tidak aktif secara fisik memiliki risiko obesitas lebih besar.

7. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan kejadian obesitas ($p = 0.001$) ($p < 0,05$). Paparan media sosial lebih dari 4 jam per hari berkorelasi dengan peningkatan kejadian obesitas.

6.2. Saran

Berdasarkan hasil Kesimpulan diatas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah :

1. Bagi Pihak Sekolah (SMPN 31 Padang)

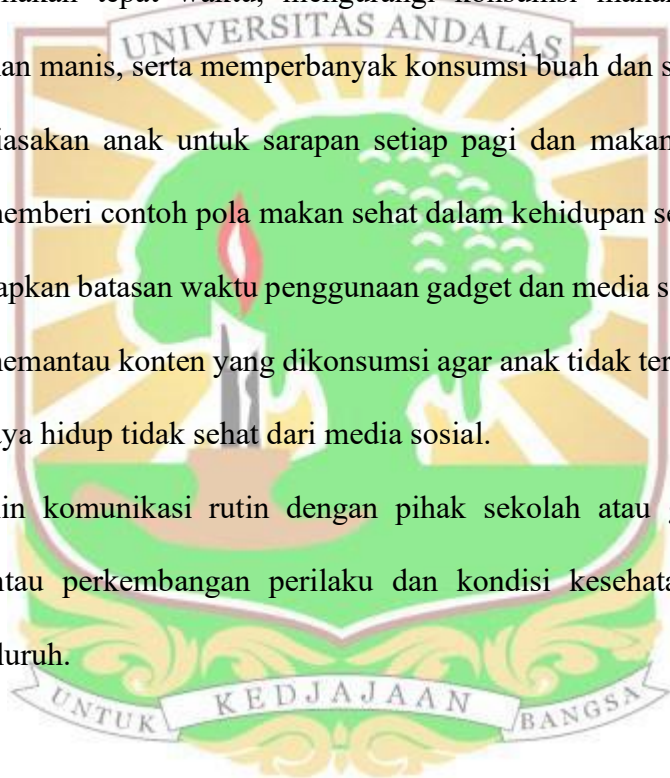
Sekolah memiliki peran strategis dalam membentuk kebiasaan dan perilaku hidup sehat pada siswa. Oleh karena itu, disarankan agar pihak sekolah dapat:

- a. Sekolah dapat mengintegrasikan edukasi gizi dan pentingnya pola makan seimbang ke dalam kegiatan belajar maupun ekstrakurikuler, seperti melalui penyuluhan rutin, poster gizi, atau kegiatan lomba menu sehat.
- b. Menyediakan kantin sekolah yang menjual makanan dan minuman sehat, serta membatasi penjualan makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan makanan cepat saji yang dapat memperburuk pola konsumsi siswa.
- c. Menyediakan ruang atau fasilitas olahraga yang layak dan menarik bagi siswa, seperti lapangan olahraga multifungsi, alat kebugaran ringan, serta mendukung kegiatan fisik melalui perlombaan atau kegiatan luar kelas yang mendorong siswa lebih aktif secara fisik.
- d. Mengembangkan kebijakan internal mengenai batasan penggunaan gawai di lingkungan sekolah, terutama saat jam istirahat dan jam pelajaran, agar siswa tidak terlalu terpapar media sosial dalam durasi berlebihan.

2. Bagi Orang Tua atau Wali Murid

Peran orang tua dalam pengawasan, pemberian contoh, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat sangat penting dalam mencegah obesitas pada remaja. Oleh karena itu, disarankan agar orang tua:

- a. Lebih aktif memberikan pemahaman kepada anak mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat di rumah, termasuk membiasakan anak sarapan pagi, makan tepat waktu, mengurangi konsumsi makanan instan dan minuman manis, serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur.
- b. Membiasakan anak untuk sarapan setiap pagi dan makan secara teratur, serta memberi contoh pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Menerapkan batasan waktu penggunaan gadget dan media sosial pada anak, serta memantau konten yang dikonsumsi agar anak tidak terpapar informasi atau gaya hidup tidak sehat dari media sosial.
- d. Menjalin komunikasi rutin dengan pihak sekolah atau guru BP untuk memantau perkembangan perilaku dan kondisi kesehatan anak secara menyeluruh.



3. Bagi Siswa

Remaja sebagai subjek penelitian diharapkan mulai menyadari pentingnya menjaga kesehatan tubuh secara mandiri. Oleh karena itu, siswa diharapkan untuk:

- a. Menumbuhkan kesadaran akan dampak dari pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan penggunaan media sosial yang berlebihan

terhadap kesehatan jangka panjang, termasuk risiko obesitas dan komplikasi lainnya seperti diabetes dan gangguan kardiovaskular.

- b. Siswa juga dianjurkan untuk aktif secara fisik minimal 60 menit per hari, seperti berolahraga, bermain di luar ruangan, berjalan kaki, atau mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan aktivitas fisik
- c. Dalam penggunaan media sosial, siswa sebaiknya membatasi waktu penggunaan gadget tidak lebih dari 1–2 jam per hari, serta memilih konten yang bermanfaat dan menghindari kebiasaan duduk terlalu lama tanpa aktivitas.
- d. Mengikuti kegiatan positif seperti olahraga, seni, dan organisasi sekolah yang dapat membantu mengalihkan perhatian dari aktivitas sedentari (diam terlalu lama) yang biasanya dikaitkan dengan paparan media sosial tinggi.

4. Bagi Puskesmas atau Layanan Kesehatan Masyarakat

Institusi kesehatan berperan penting dalam aspek promotif dan preventif terhadap masalah obesitas pada remaja. Oleh karena itu:

- a. Puskesmas perlu secara aktif menjalin kerja sama dengan pihak sekolah untuk menyelenggarakan program penyuluhan berkala mengenai gizi, bahaya obesitas, pentingnya aktivitas fisik, serta pengelolaan penggunaan media digital.
- b. Pihak puskesmas dapat menyediakan layanan konseling gizi untuk siswa dan orang tua yang berisiko mengalami obesitas, serta melakukan skrining kesehatan berkala melalui program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah).

- c. Kampanye kesehatan remaja berbasis komunitas dan digital (seperti konten edukatif di media sosial yang disukai remaja) juga dapat menjadi pendekatan inovatif dalam menyampaikan pesan kesehatan yang menarik dan mudah diterima oleh kelompok usia ini.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Mengingat kompleksitas masalah obesitas pada remaja, disarankan kepada peneliti berikutnya untuk:

- a. Menambahkan variabel lain yang relevan seperti faktor psikososial, tingkat pengetahuan gizi, kebiasaan tidur, serta pengaruh peran keluarga atau lingkungan sosial yang juga berkontribusi terhadap kejadian obesitas.
- b. Menggunakan desain penelitian longitudinal untuk mengetahui tren dan perubahan perilaku remaja dari waktu ke waktu dalam kaitannya dengan status gizi dan pola hidup mereka.
- c. Melibatkan pendekatan kualitatif untuk menggali lebih dalam persepsi, motivasi, dan pengalaman remaja dalam menjaga berat badan dan mengelola gaya hidup mereka.
- d. Memperluas wilayah penelitian agar hasilnya dapat digeneralisasikan ke populasi remaja yang lebih luas, serta mempertimbangkan perbedaan latar belakang sosial ekonomi dan budaya yang dapat memengaruhi hasil penelitian