

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

##### a. Jenis-Jenis Program

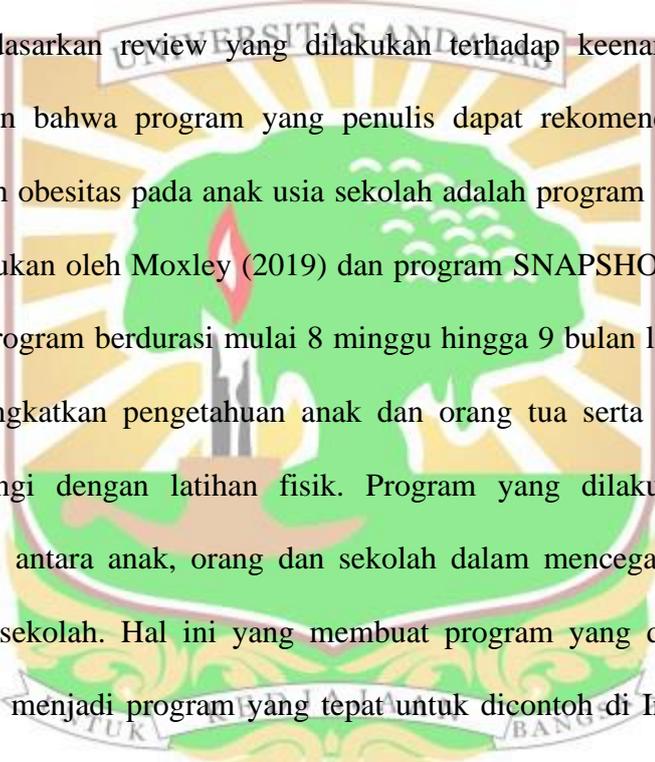
Program yang ditemukan dalam studi literatur ini cukup beragam, namun dapat disimpulkan bahwa pencegahan obesitas erat kaitannya dengan peningkatan latihan fisik dan pengaturan diet.

##### b. Cara Pelaksanaan

Pelaksanaan program pencegahan obesitas tidak dapat hanya dilakukan oleh sektor kesehatan saja, melainkan ikut dibantu oleh lintas sektor seperti sektor pendidikan dan juga tidak terlepas dari peran orang tua di rumah. Pencegahan dapat dilakukan dengan banyak metode, seperti metode ceramah, pendidikan menggunakan media, demonstrasi dan simulasi. Dari studi yang dilakukan, metode yang paling banyak dilakukan adalah metode ceramah dengan *pretest-posttest*, dalam kurun waktu lebih kurang 2 minggu.

##### c. Hasil Intervensi

Berdasarkan hasil literature review dapat disimpulkan bahwa semua program yang dilakukan secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Selain pengetahuan, perilaku dan keterampilan peserta juga berhasil ditingkatkan dalam mencegah obesitas pada anak usia sekolah.



Berdasarkan review yang dilakukan terhadap keenam jurnal, dapat disimpulkan bahwa program yang penulis dapat rekomendasikan sebagai pencegahan obesitas pada anak usia sekolah adalah program Pro Active Kids yang dilakukan oleh Moxley (2019) dan program SNAPSHOT Kubik (2018) di USA. Program berdurasi mulai 8 minggu hingga 9 bulan lamanya, dengan cara meningkatkan pengetahuan anak dan orang tua serta pengaturan diet yang diiringi dengan latihan fisik. Program yang dilakukan ini secara terintegrasi antara anak, orang dan sekolah dalam mencegah obesitas pada anak usia sekolah. Hal ini yang membuat program yang dilakukan kedua peneliti ini menjadi program yang tepat untuk dicontoh di Indonesia, dalam mencegah obesitas pada anak usia sekolah.

## **B. Saran**

### 1. Untuk peneliti selanjutnya

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk menentukan metode apa yang paling tepat dalam mencegah obesitas pada anak usia

sekolah. Berbagai program pencegahan obesitas yang sudah ditemukan pada studi ini untuk dapat diuji efektifitasnya dengan melihat intervensi mana yang paling tepat diberikan untuk mencegah obesitas pada anak usia sekolah di Indonesia.

b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menentukan media apa yang paling tepat digunakan dalam memberikan intervensi terkait pencegahan obesitas pada anak usia sekolah.

2. Untuk sekolah

Sekolah dapat melihat dan memilih metode apa saja yang dapat digunakan di sekolah untuk mencegah obesitas pada anak usia sekolah.

3. Untuk institusi keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pedoman dalam memilih metode yang dapat digunakan untuk mencegah obesitas pada anak usia sekolah dalam lingkup komunitas.

