

BAB VI

PENUTUP

6.1. Kesimpulan

6.1.1. Pemberian intervensi pendidikan gizi dibagi menjadi 3 tema besar yaitu ditinjau dari penggunaan metode, media dan *setting* intervensi. Adapun metode yang bisa diberikan adalah metode ceramah dengan durasi waktu minimal 15 menit dan durasi waktu maksimal adalah 90 menit. Media yang bisa diberikan adalah *leaflet*, *booklet* dan video dengan materi yang dilampirkan adalah tentang konsep obesitas, gizi seimbang dan piramida pangan sehat terkait gizi dan aktivitas fisik. Dan penerapan *setting* yang dilakukan di lingkungan sekolah (*school setting*).

6.1.2. Selain pendidikan gizi, intervensi yang bisa diberikan untuk mempengaruhi BMI pada anak usia sekolah dalam mengatasi permasalahan obesitas pada anak adalah aktivitas fisik seperti *squat*, *sit-up*, *push-up*, lompat jauh, lompat tali, lari, naik turun tangga, bola voli dan tenis. Pada penerapan kantin sehat sekolah, pihak kantin dianjurkan untuk mengurangi kandungan lemak pada makanan dan lebih banyak menyediakan makanan utama atau ringan yang menyehatkan. Sementara evaluasi terhadap penyediaan makanan siang di sekolah adalah dengan mengurangi konsumsi gorengan yang hanya boleh dikonsumsi satu minggu sekali, mengurangi porsi nasi, mengkonsumsi sayur setiap hari, memastikan jumlah garam, gula serta lemak tidak melebihi sepertiga dari asupan harian yang direkomendasikan.

6.2. Saran

6.2.1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Tenaga kesehatan dapat menerapkan intervensi pendidikan gizi dengan menggunakan berbagai media dan metode yang disesuaikan dengan tujuan, sasaran dan situasi tempat pendidikan gizi akan dilakukan sehingga dapat mengatasi obesitas pada anak.

6.2.2. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan menjadikan diharapkan dapat dijadikan sebagai panduan serta menambah wawasan kepada mahasiswa dalam melakukan intervensi pendidikan gizi menggunakan berbagai media dan metode yang disesuaikan dengan tujuan, sasaran dan situasi tempat pendidikan gizi akan dilakukan untuk mengatasi obesitas pada anak.

6.2.3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Systematic review ini dapat menambah gambaran bahwa banyaknya artikel yang membahas mengenai intervensi pendidikan gizi terhadap *body mass index* (BMI) pada anak usia sekolah dalam mengatasi dan melakukan pencegahan. Sehingga perlu menambahkan intervensi lain seperti aktivitas fisik dan penambahan metode penelitian lebih lanjut berupa penelitian *systematic review* dengan lebih dari satu *reviewer* dan metode *meta-analysis* atau penelitian *original research* yang dilakukan untuk peneliti selanjutnya.