

BAB VI

PENUTUP

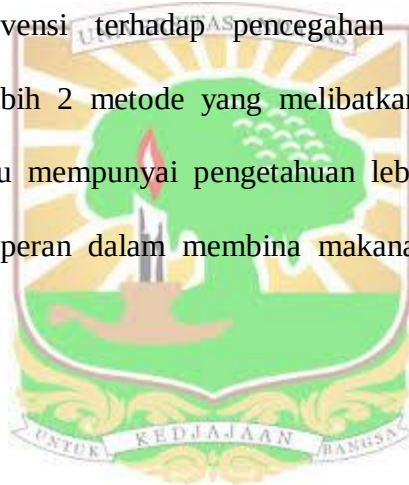
A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti menggunakan desain *Systematic review* tentang promosi kesehatan keluarga terhadap pencegahan obesitas pada anak usia 6-12 tahun sehingga didapatkan kesimpulan dari penelitian yaitu :

1. Pemberian promosi kesehatan keluarga terhadap pencegahan obesitas pada anak usia 6-12 tahun menggunakan program intervensi berfokus pada peningkatan makan sehat seperti makan buah dan sayur-sayuran, mengurangi stress, penyediaan makan dirumah, orang tua menyusun menu makanan yang bervariasi dalam 1 minggu, mengubah porsi makan setengah piring berisikan sayuran, meningkatkan aktivitas fisik keluarga dan mendorong perilaku lebih aktif.
2. Manfaat dari intervensi yang diberikan kepada anak dengan berbasis keluarga yang diberikan dalam mencegah obesitas pada anak usia 6-12 tahun dengan kegiatan aktivitas fisik 3 kali seminggu seperti menari, olahraga aktif, kegiatan berkebun bersama keluarga, bersepeda dan berlari. Pada konsumsi makanan dengan meningkatkan makanan sehat seimbang berupa karbohidrat, protein sayur dan buah, menggunakan garam, gula dan lemak tidak berlebihan sepertiga dari asupan harian yang dianjurkan menyediakan makanan dirumah, orang tua menyusun menu mingguan

yang bervariasi, perilaku pembatasan makanan kalori tinggi mengubah porsi makan setengah piring berisikan sayuran.

2. Pada analisis 16 artikel terdapat 5 artikel yang mencantumkan nama program intervensi yang digunakan oleh peneliti yaitu: Program BASIC Plus (Blitstein *et al.*, 2017), Program HOME Plus (Draxten *et al.*, 2016); (Fulkerson, *et al.*, 2015); Program CHIRPY DRAGON li *et al.*, 2019), Program Active and Healthy Families (AHF) Falbe *et al.*, 2019), Penelitian ini menampilkan nilai OR, dimana nilai OR berfungsi untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap pencegahan obesitas. Pada intervensi menggunakan lebih 2 metode yang melibatkan ibu sebagai pendamping anak karena ibu mempunyai pengetahuan lebih baik terkait pengolahan makan dan berperan dalam membina makanan sehat pada pola makan keluarga.



B. Saran

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat dijadikan pedoman bagi pelayanan kesehatan bahwa pencegahan obesitas pada anak dapat diberikan dengan melakukan promosi kesehatan dengan melibatkan keluarga dari anak secara langsung sehingga intervensi yang sudah diberikan dapat dibantu oleh keluarga dalam memantau kepatuhan anak menjalankan intervensi yang sudah diberikan. Sehingga pencegahan obesitas pada anak dapat berjalan dengan lancar dan mengurangi kejadian obesitas pada anak.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam memilih metode dan media yang dapat digunakan dalam memberikan promosi kesehatan keluarga terhadap pencegahan obesitas pada anak usia 6-12 tahun. Dimana pendidikan dengan melibatkan keluarga secara langsung dapat memudahkan peneliti dalam mengontrol asupan makan anak-anak ketika berada di rumah dalam mencegah terjadinya obesitas.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian *Systematic review* ini dapat dijadikan sebagai pedoman dalam memilih ide atau topic dalam melakukan penelitian berikutnya dengan menggunakan design *Meta-analysis* atau penelitian *original research*.

