

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Variabel-variabel determinan yang berhubungan dengan *literacy* kesehatan dalam mencegah obesitas pada anak adalah pendidikan, status kesehatan dan dukungan sosial. Namun, tidak terdapat hubungan status ekonomi terhadap literasi kesehatan.
2. Variabel-variabel determinan yang berhubungan dengan perilaku kesehatan ibu dalam mencegah obesitas pada anak adalah literasi kesehatan, perawatan diri dan efikasi diri.
3. Peran media sosial dapat meningkatkan *literacy* kesehatan, perawatan diri dan efikasi diri.
4. Model perilaku kesehatan ibu berdasarkan literasi kesehatan atas risiko obesitas kepada anak dimana mampu mampu menerangkan 40% perilaku kesehatan ibu dalam mencegah obesitas pada anak.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan :

1. Bagi Kementerian Kesehatan
  - a. Menjadi bagian dari program perilaku hidup bersih dan sehat di rumah tangga dalam upaya mengatasi masalah obesitas pada anak.
  - b. Model prediksi perilaku kesehatan berbasis literasi kesehatan terbukti mampu meningkatkan perilaku pencegahan obesitas pada anak oleh orang tua dalam hal ini ibu. Kekhasan Model prediksi perilaku kesehatan berbasis literasi kesehatan dalam menangani obesitas pada anak adalah melibatkan peran ibu, guru dan anak (paradigma tripartite). Pengembangan model ini sebagai bagian kegiatan program perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) untuk menanggulangi obesitas dengan

peningkatan konsumsi buah dan sayur serta melakukan aktifitas fisik setiap hari yang dijalankan oleh Kementerian Kesehatan perlu melibatkan peran guru, orangtua dan anak untuk keberhasilan program itu sendiri.

- c. Model prediksi perilaku kesehatan berbasis literasi kesehatan dalam menangani obesitas pada anak mampu memperbaiki perilaku ibu dalam upaya pencegahan obesitas pada anak yang terwujud dari perbaikan perilaku ibu sehingga pada akhirnya mampu mengontrol berat badan anak. Untuk itu model ini sangat cocok dijalankan bersama-sama dengan program PHBS di rumah tangga dan sekolah agar hasilnya lebih maksimal dan dapat bertahan lama (*sustainable*).

## 2. Bagi Dinas Kesehatan

Melalui puskesmas yang ada di kecamatan menetapkan pelatihan berkelanjutan pada penanggung jawab program usaha kesehatan sekolah (UKS) agar mampu memberikan pendampingan kepada anak yang menderita obesitas dalam kegiatan kelompok aktifitas fisik/olahraga dan pemantauan berat badan secara berkala 1 bulan sekali maupun melalui keterlibatan petugas UKS. Kebijakan yang mendukung optimalisasi pelaksanaan *home visite* bagi tenaga kesehatan perlu dilakukan agar pendampingan *follow up care* tetap bisa berkelanjutan

## 3. Bagi Puskesmas

Perlu adanya pemuatan konten platform media sosial seperti *instagram*, *blog*, *twitter*, *youtube* dan *whatsapp* mengenai pencegahan obesitas pada anak yang memuat informasi literasi kesehatan mengenai cara pencegahan obesitas dengan menyeimbangkan pola asupan makan dan aktifitas fisik anak, perawatan diri dengan adanya pemantauan antropometri anak oleh ibu maupun sekolah secara berkala setiap 1 bulan sekali yang bekerjasama dengan petugas puskesmas untuk melihat perkembangan status gizi siswa dan efikasi diri melalui bentuk motivasi-motivasi dalam menjaga pola hidup dan sehat untuk menghindari terjadinya obesitas pada anak.

## 4. Bagi Sekolah

Perlu adanya kerjasama antara pihak sekolah dengan orang tua untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak melalui penyuluhan terutama yang berhubungan dengan menu seimbang serta bahaya konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan, sehingga dengan cara ini dapat membantu menurunkan angka kejadian obesitas anak.

#### 5. Bagi Orang Tua

- a. Perlu adanya peningkatan akses informasi kesehatan secara online oleh ibu melalui pemanfaatan media elektronik dalam hal ini media audio-visual dan platform jejaring sosial yang memuat konten pendidikan kesehatan anak, status kesehatan anak dan peran dukungan sosial yaitu keluarga dan teman sebaya sebagai bentuk peningkatan literasi dalam pencegahan obesitas sehingga dapat memberikan pemahaman dan peningkatan pengetahuan ibu dalam berperilaku untuk mencegah obesitas pada anak.
- b. Perlu adanya peningkatan literasi kesehatan, perawatan diri dan efikasi oleh ibu melalui pencarian informasi secara mandiri dengan internet mengenai pemahaman tentang pola hidup sehat cegah obesitas pada anak seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayur setiap hari, meningkatkan aktifitas fisik dengan membatasi menonton TV/game/playstation, serta mengurangi makanan manis dan berlemak.
- c. Peran serta orang tua bisa membantu mencegah obesitas yaitu berperan lebih aktif mencegah kegemukan pada anak mereka dengan membatasi asupan kalori, lemak dan karbohidrat dalam menu harian serta memotivasi dan memfasilitasi anak untuk lebih aktif bergerak dan berolah raga. Serta meningkatkan konsumsi serat seperti buah dan sayur merupakan salah satu cara dalam menanggulangi obesitas pada anak.