

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* selama masa pandemic covid-19 pada siswa di SMP N 8 Padang tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi siswa sebagian besar adalah siswa dengan jenis kelamin perempuan (61,6%) dan berdasarkan usia sebagian besar responden memiliki usia 13 tahun (57,5%).
2. Distribusi frekuensi status gizi siswa sebagian besar berstatus gizi *overweight* (64,4%).
3. Distribusi frekuensi responden sebagian besar adalah pola makan kurang baik setelah dikompositkan (58,9%).
4. Distribusi frekuensi responden sebagian besar adalah beraktivitas fisik berat (52,1%).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang selama masa pandemi Covid-19 tahun 2021 dengan *p value* 0,002 ( $p < 0,05$ ).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang selama masa pandemi Covid-19 tahun 2021 dengan *p value* 0,015 ( $p < 0,05$ ).

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Responden**

Bagi responden untuk mengoptimalkan status gizinya menjadi normal dan memperhatikan pola makan yang baik serta aktivitas fisik yang aktif.

### **6.2.2 Bagi Pihak Sekolah**

Bagi pihak sekolah terkhusus guru mata pelajaran olahraga agar memberikan edukasi terkait pencegahan kegemukan pada siswa dengan cara mengajak siswa untuk rutin melakukan aktivitas fisik 30 menit sehari.

### **6.2.3 Bagi Orang Tua**

Diharapkan bagi orangtua untuk mengingatkan anak dalam mengurangi penggunaan teknologi informasi secara berlebihan, mengganti konsumsi *snack* dan minuman manis menjadi makanan yang lebih sehat, serta menggiatkan aktivitas fisik selama 30 menit sehari.

### **6.2.4 Bagi Petugas Kesehatan**

Bagi tenaga gizi atau kesehatan di puskesmas berkoordinasi dengan pihak UKS (Unit Kesehatan Sekolah) untuk melakukan skrining status gizi murid sekolah secara merata, serta memberikan edukasi melalui penyuluhan dalam upaya pencegahan kegemukan.

