BAB VII

PENUTUP

A. Simpulan

Bedasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMP 3, SMP 4, SMP 11, SMP 30 dan SMP 31 Kota Padang didapatkan bahwa kejadian pandemic covid-19 dapat berdampak pada kebiasaan makan dan aktifitas fisik remaja yang disebabkan karena kebijakan belajar di rumah saat pandemi sedangkan perbandingan resiko obesitas pada sebelum dan saat pandemi berdasarkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

a. Mayoritas usia responden sebelum dan saat pandemi covid-19 yaitu dalam rentang 13-14 tahun. Pendidikan ayah sebelum pandemi dan saat pandemi covid-19 yaitu tamat SMP/sederajat. Pekerjaan ayah responden tidak bekerja sebelum covid-19 dan saat covid-19 bekerja lain-lainya seperti buruh, sopir dan lain-lain. Pendidikan ibu responden sebelum covid-19 mayoritas tamat SMP/sederajat dan saat covid-19 mayoritas pendidikan ibu yaitu tamat SMA/sederajat. Pekerjaan ibu responden mayoritas sebelum dan saat pandemi covid-19 tidak bekerja. Jumlah saudara responden mayoritas <3 orang sebelum covid-19 sedangkan saat covid-19 responden mayoritas memiliki saudara 3-5 orang. Riwayat obesitas di keluarga mayoritas responden mengatakan sebelum dan saat covid-19 tidak memiliki riwayat obesitas. Status gizi remaja mayoritas sebelum dan saat pandemi covid-19 dalam kategori normal.

b. Distribusi frekuensi kebiasaan makan remaja sebelum dan saat pandemi covid-19 mayoritas kategori teratur. Remaja selalu melakukan sarapan sebelum pandemi maupun saat covid-19. Frekuensi makan remaja per hari sebelum covid-19 mayoritas 1-2 kali dan saat pandemi covid-19 mayoritas 3-4 kali sehari. Remaja selalu makan cemilan perhari sebelum covid-19, sedangkan saat pandemi covid-19 remaja mayoritas jarang mengkonsumsi cemilan. Frekuensi makan buah - buahan sebelum pandemi covid-19 dalam kategori jarang, sedangkan saat pandemi covid-19 selalu mengkonsumsi buah-buahan. Frekuensi makan sayuran per hari sebelum dan saat covid-19 dalam kategori selalu. Frekuensi makan gorengan per hari sebelum pandemi dalam kategori jarang dan saat pandemi covid-19 dalam kategori selalu. Frekuensi makan bersama keluarga sebelum dan saat pandemi covid-19 dalam kategori selalu.

c. Distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja sebelum dan saat pandemi covid-19 mayoritas aktivitas fisik ringan.

d. Sebelum dan saat pandemi covid-19 tidak ada hubungan makan teratur dengan status gizi. Sebelum dan saat pandemi covid-19 tidak ada hubungan antara frekuensi sarapan dengan status gizi. Sebelum dan selama pandemi covid-19 tidak ada hubungan antara frekuensi makan per hari dengan status gizi. Sebelum dan saat pandemi covid-19 tidak ada hubungan antara frekuensi cemilan/hari, makan buah, serta sayuran dengan status gizi. Sebelum pandemi covid-19 didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan

gorengan/hari dengan status gizi sedangkan selama pandemi covid-19 terdapat hubungan antara frekuensi makan gorengan/hari dengan status gizi.

e. Sebelum pandemi covid-19 tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi sedangkan saat pandemi covid-19 terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi.

f. Resiko perubahan kebiasaan makan yang terdiri dari makan teratur, makan cemilan/hari, kebiasaan sarapan, frekuensi makan/hari, konsumsi buah dan sayur, dan makan bersama keluarga tidak berisiko mengalami obesitas sebelum dan saat pandemi covid-19. Frekuensi makan gorengan/hari lebih risiko saat pandemi covid-19 dibandingkan sebelum pandemi covid-19.

g. Aktivitas fisik lebih berisiko obesitas saat pandemi covid-19 dibandingkan sebelum pandemi covid-19 variabel aktivitas fisik.

B. Saran

1. Bagi Pelayanan Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian di harapkan bidang keperawatan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan dalam pengembangan program intervensi untuk perawat di ruangan anak sebangai edukator tentang risiko obesitas berdasarkan dua faktor yaitu kebiasaan makan dan aktivitas fisik.

2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan panduan referensi kepustakaan dalam bidang keperawatan anak tentang perbandingan resiko obesitas pada sebelum dan saat pandemi covid-19 berdasarkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja putri.

3. Bagi Penelitian Keperawatan

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan banyak lagi penelitian sejenis bahkan perlu peningkatan kepada pemberian intervensi untuk perubahan kebiasaan makan dan aktivitas fisik saat pandemi covid-19.

4. Bagi Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan sekolah melalui unit kesehatan sekolah untuk selalu memantau status gizi siswa/siswi di sekolah dengan menimbang berat badan secara berkala serta data yang obesitas akan dilakukan tindak lanjut untuk diberikan penyuluhan kesehatan dan pemberian leaflet dampak obesitas pada perkembangan remaja sehingga memenimalkan terjadinya risiko body image pada remaja putri.

5. Bagi Responden Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan remaja putri untuk dapat mengontrol kebiasaan makan selama masa pandemi dengan mementingkan nilai gizi makanan serta tetap mengikuti anjuran melakukan aktivitas fisik sehingga pengelolaan makanan dalam tubuh

tidak menimbulkan risiko obesitas dan body image sebagai dampak dari obesitas pada remaja putri.