

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya didapatkan kesimpulan dan saran sebagai berikut:

5.1 Simpulan

- 1) Aktivitas fisik pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya sebagian besar tergolong aktivitas sedang (77%).
- 2) Pola makan pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya sebagian besar tergolong pola makan yang kurang baik (58%).
- 3) Adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya ($\rho = 0,002$).
- 4) Adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah (kelas 3-5) di SDN 6-225 Kelurahan Mojo Kecamatan Gubeng Surabaya ($\rho = 0,001$).

5.2 Saran

- 1) Institusi Pendidikan

Peran guru diharapkan memberikan tambahan kegiatan atau tambahan waktu aktivitas fisik (olahraga) pada siswa dan lebih memperhatikan pola makan siswa atau membangun kantin sehat disekolah sehingga dapat

meningkatkan derajat kesehatan dan meningkatkan pelayanan kesehatan pada anak untuk pencegahan terjadinya kejadian obesitas.

2) Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mengatur pola makan anak (selalu memberikan makanan-makanan sehat, jangan memberikan anak makanan yang banyak mengandung lemak dan kolestrol) dan dapat menyeimbangkan antara asupan gizi dengan aktivitas fisik anak, semakin kurang aktivitas fisik anak maka hindari anak mengkonsumsi makan-makan seperti snack atau cemilan, karena peran orang tua sangatlah penting dalam mencegah terjadinya obesitas.

3) Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang berminat meneliti tentang obesitas pada anak usia sekolah, diharapkan untuk meneliti hubungan menjadi pengaruh atau bisa dispesifikasikan misalnya aktivitas fisik ringan, sedang, berat, pola makan sehat, jenis kelamin yang dikelompok sama, umur yang sama, kelas yang sama, atau juga membandingkan antara sekolah satu dengan sekolah lainnya dan faktor lain yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas dan dapat meneliti lebih jauh penyebab terjadinya obesitas, dan juga lebih menguatkan lagi tentang teori-teori penyebab terjadinya obesitas.