

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

- a. Adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih, ditandai dengan  $p < 0,009$ .
- b. Adanya hubungan antara menonton televisi dengan kejadian gizi lebih ditandai dengan  $p < 0,027$ .
- c. Adanya hubungan antara bermain *video games* dengan kejadian gizi lebih ditandai dengan  $p < 0,032$ .
- d. Adanya hubungan antara *sedentary life* pada hari sekolah dengan kejadian gizi lebih ditandai dengan  $p < 0,011$ .
- e. Tidak adanya hubungan antara *sedentary life* pada hari libur dengan kejadian gizi lebih ditandai dengan  $p < 0,343$ .

#### **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan diatas maka saran yang dapat disampaikan adalah :

##### **V.2.1 Bagi Sekolah**

1. Memberikan edukasi seperti penyuluhan terkait konsumsi *fast food* meliputi efek yang terjadi apabila mengkonsumsi *fast food* setiap hari, sehingga para siswa/siswi bisa mengenal pola hidup atau pola makan yang sehat sehingga dapat mencegah terjadinya kelebihan gizi (*overweight* dan obesitas).
2. Memberikan edukasi seperti penyuluhan di kelas maupun pada saat dilaksanakannya ekstrakurikuler yang berhubungan dengan olah raga terkait aktivitas fisik pada siswa/siswi, meliputi manfaat dan tujuan melakukan aktivitas fisik setiap hari serta efek negatif apabila siswa/siswi tidak melakukan aktivitas fisik.

3. Memberikan edukasi seperti penyuluhan terkait frekuensi menonton televisi, dan bermain *video games* yang baik dan benar, agar para siswa/siswi tidak menonton televisi dan bermain *video games* secara berlebihan sehingga tidak membuat prestasi belajar siswa/siswi menurun.

### V.2.2 Bagi Orang Tua

1. Meningkatkan pengetahuan tentang gizi terutama tentang dampak mengkonsumsi *fast food* secara berlebihan dan tentang modifikasi makanan sehingga orang tua tidak perlu mengandalkan *fast food* setiap saat. Orang tua diberikan edukasi pada saat pengambilan rapor seperti penyuluhan dan diberikan leaflet mengenai *fast food*.
2. Meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik pada anak, agar anak-anak tidak menjadi seseorang yang *sedentary life*. Orang tua diberikan edukasi pada saat pengambilan rapor seperti penyuluhan dan diberikan leaflet mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik.
3. Memberikan edukasi kepada orang tua murid pada saat pembagian rapor tentang waktu yang baik bermain *video games* atau menonton televisi sehingga orang tua dapat mengawasi anak pada saat menonton televisi dan bermain *video games*, agar anak tidak melakukannya secara berlebihan atau lebih dari 2 jam/hari.