

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Pada penelitian ini didapatkan prevalensi siswa yang mengalami obesitas sebanyak 54 siswa (45,0%) dan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 66 siswa (55,0%).
- b. Gambaran faktor pola makan yang dapat menyebabkan obesitas adalah sebagai berikut :
 - 1) Responden yang sering mengkonsumsi makanan pokok didapatkan lebih banyak yaitu sebanyak 79 siswa (65,8%).
 - 2) Responden yang jarang sarapan didapatkan lebih banyak yaitu sebanyak (55,8%).
 - 3) Responden yang sering jajan didapatkan lebih banyak yaitu sebanyak 71 siswa (59,2%).
 - 4) Responden yang jarang mengkonsumsi *fast food* didapatkan lebih banyak yaitu sebanyak 79 siswa (65,8%).
 - 5) Responden yang jarang mengkonsumsi serat didapatkan lebih banyak yaitu sebanyak 72 siswa (60,0%).
 - 6) Sebagian besar responden memiliki asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan AKG cukup yaitu masing-masing sebanyak 65 siswa (54,2%), 85 siswa (70,8%), 104 siswa (86,7%), dan 78 siswa (65,0%).
- c. Gambaran aktivitas fisik pada responden yaitu sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang kurang yaitu sebanyak 65 siswa (54,2%).
- d. Gambaran perilaku sedentari pada responden yaitu sebagian besar responden memiliki perilaku sedentari yang sering yaitu sebanyak 78 siswa (65,0%).

- e. Gambaran riwayat obesitas orangtua responden yaitu responden yang tidak mempunyai riwayat obesitas pada orangtuanya didapatkan lebih banyak yaitu sebanyak 73 siswa (60,8%).
- f. Gambaran pendapatan orangtua responden yaitu sebagian besar orangtua responden memiliki pendapatan rendah yaitu sebanyak 71 siswa (59,2%).
- g. Hubungan antara faktor pola makan dengan kejadian obesitas adalah sebagai berikut :
 - 1) Tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan pokok, kebiasaan sarapan, kebiasaan konsumsi serat dan asupan protein dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.
 - 2) Terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan jajan, kebiasaan konsumsi *fast food*, asupan energi, asupan lemak asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.
- h. Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.
- i. Tidak terdapat hubungan bermakna antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.
- j. Terdapat hubungan bermakna antara riwayat obesitas pada orangtua dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.
- k. Terdapat hubungan bermakna antara pendapatan orangtua dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.
- l. Pada hasil analisis multivariat didapatkan hasil bahwa asupan lemak tinggi paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-6 di SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur tahun ajaran 2015/2016.

V.2 Saran

a. Bagi siswa-siswi kelas 4, 5, dan 6

Diharapkan siswa-siswi yang mengalami obesitas dapat memperbaiki pola makan dan aktivitas fisiknya supaya obesitas tersebut tidak berkelanjutan dan menyebabkan komplikasi dikemudian hari.

b. Bagi orangtua siswa-siswi

Diharapkan orangtua siswa-siswi dapat memantau pola makan dan aktivitas anak saat dirumah maupun saat waktu luang.

c. Bagi SDN Kelurahan Pulogebang Kota Jakarta Timur

1) Diharapkan pihak sekolah mengadakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara rutin setiap awal semester untuk memantau status gizi siswa-siswi. Dengan program tersebut diharapkan orangtua dan sekolah dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko terjadinya obesitas pada anak dan dapat bekerja sama mengatasi masalah obesitas tersebut.

2) Diharapkan pihak sekolah menyelenggarakan senam pagi dua kali seminggu untuk mencegah dan mengurangi kejadian obesitas melalui peningkatan aktivitas fisik. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik juga dapat dilakukan dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga.

3) Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi energi, lemak, dan karbohidrat dari makanan/minuman jajanan cukup tinggi sehingga pihak sekolah diharapkan agar hanya menjual jajanan yang memenuhi standart kesehatan untuk anak sekolah.

4) Diharapkan agar para pengajar dengan pelayanan kesehatan setempat bekerjasama untuk mengadakan penyuluhan kepada siswa dan orangtua siswa tentang pola konsumsi, perilaku makan dan aktivitas fisik siswa karena sebagian besar anak di Sekolah Dasar tersebut mengalami obesitas.

d. Bagi Peneliti Lain

- 1) Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian kohort/ *case-control* sehingga dapat lebih akurat dalam menggambarkan hubungan kausalitas antara berbagai faktor yang mempengaruhi obesitas.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya diharapkan agar pengukuran berat badan dan tinggi badan orangtua langsung dilakukan oleh peneliti sehingga hasil yang diperoleh lebih mendalam dan maksimal.

