

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan pada 175 responden tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Grogol 02 Depok” dapat disimpulkan yaitu:

- a. Responden penelitian ini adalah anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok yang menjadi responden berusia 10-13 tahun
- b. Gambaran aktifitas fisik yang dimiliki responden anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok memiliki kurang aktif dalam melakukan aktifitas
- c. Gambaran risiko obesitas pada responden anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok memiliki IMT normal
- d. Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok dengan nilai  $p$  value= 0.000

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

- a. Bagi Anak Usia Sekolah  
Peneliti menyarankan supaya anak usia sekolah seringkali melakukan aktifitas fisik diluar juga disekolah. Selain itu juga peneliti menyarankan buat tidak melakukan aktifitas fisik pada bentuk game online.
- b. Bagi Keluarga Khususnya Orang Tua  
Disarankan buat bisa memperhatikan aktifitas fisik di anak terutama olahraga, buat tahu bagaimana penting nya olahraga bagi anak supaya tidak terjadi obesitas
- c. Bagi Lembaga Pelayanan Kesehatan  
Pelayanan kesehatan dibutuhkan bisa sebagai pemberi edukasi kepada anak

bagaimana membina famili menggunakan risiko obesitas juga obesitas

d. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan dapat menjalin kerjasama menggunakan fasilitas kesehatan terdekat dengan melibatkan mahasiswa berupa pengabdian masyarakat mengenai pola hayati sehat, perilaku hidup sehat serta bersih, aspek perkembangan anak sesuai usia.

e. Bagi Pemerintah

Peneliti menyarankan kepada pemerintah supaya pada membuat program mengenai gerakan sadar dalam obesitas pada anak dan pada mendukung warga dalam acara gerakan sadar obesitas pada anak.

f. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan buat menambahkan variabel lain pada penelitian yang terkait risiko obesitas