

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas pada bab sebelumnya, peneliti mengambil kesimpulan antara lain:

- a. Dari 280 siswa kelas IV dan V SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara didapatkan berat badan kurang (*underweight*) sebanyak 28 siswa (10%), berat badan normal (*normoweight*) sebanyak 186 siswa (66,4%), berat badan lebih (*overweight*) sebanyak 35 siswa (12,5%) dan obesitas sebanyak 31 siswa (11,1%).
- b. Dari 124 responden yang memenuhi jumlah *case control* didapatkan 44 siswa (35,5%) memiliki gambaran rerata lama waktu tidur malam tidak cukup dan 80 siswa (64,5%) memiliki gambaran rerata lama waktu tidur malam cukup.
- c. Dari 124 responden yang memenuhi jumlah *case control* didapatkan 83 siswa (66,9%) memiliki gambaran kebiasaan makan sering dan 41 siswa (33,1%) memiliki gambaran kebiasaan makan tidak sering.
- d. Dari 124 responden yang memenuhi jumlah *case control* didapatkan 34 siswa (27,4%) memiliki gambaran aktivitas fisik tidak aktif dan 90 siswa (72,6%) memiliki gambaran aktivitas fisik aktif.
- e. Terdapat hubungan antara rerata lama waktu tidur malam sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016.
- f. Terdapat hubungan antara kebiasaan makan sebagai sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016.
- g. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik sebagai sebagai faktor risiko *overweight* dan obesitas pada siswa kelas IV dan V di SDN 03, 04, dan 01 Kelapa Gading, Jakarta Utara periode Maret 2016.

V.2 Saran

a. Bagi Siswa-siswi

- 1) Disarankan kepada siswa-siswi yang mengalami *underweight* agar dirujuk oleh orang tuanya ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut karena pada hasil penelitian terdapat 28 siswa (10,0%) yang mengalami *underweight* dari total 280 siswa.
- 2) Disarankan kepada siswa-siswi yang mengalami *overweight* agar dirujuk oleh orang tuanya ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut. Selain itu diharapkan siswa-siswi yang mengalami *overweight* dapat mengubah pola kebiasaan makannya agar *overweight* tersebut tidak berkelanjutan menjadi obesitas karena kebiasaan makan adalah hal yang sangat berpengaruh dalam terjadinya *overweight* di SDN 03 Pagi, SDN 04 Pagi, dan SDN 01 Pagi.
- 3) Disarankan kepada siswa-siswi yang mengalami obesitas agar dirujuk oleh orang tuanya ke fasilitas kesehatan seperti puskesmas untuk pemeriksaan lebih lanjut. Selain itu diharapkan siswa-siswi yang mengalami obesitas dapat mengubah pola aktivitas fisiknya agar status obesitas tersebut tidak berkelanjutan yang nantinya akan menimbulkan penyakit saat dewasa karena aktivitas fisik adalah hal yang sangat berpengaruh dalam terjadinya obesitas di SDN 03 Pagi, SDN 04 Pagi, dan SDN 01 Pagi.
- 4) Diharapkan kepada siswa-siswi yang tidak mengalami *overweight* dan obesitas, agar dapat melakukan pola hidup sehat diantaranya menjaga waktu tidur malam minimal 8 jam dalam satu hari, mengurangi makanan dan minuman manis, berlemak, dan gorengan, serta melakukan aktivitas fisik sekurang-kurangnya 60 menit dalam satu hari atau 3 kali dalam seminggu dengan kegiatan menyenangkan, menarik dan melatih perkembangan otak anak agar dapat terhindar dari *overweight* dan obesitas karena ketiga faktor tersebut berpengaruh dalam terjadinya *overweight* dan obesitas di SDN 03 Pagi, SDN 04 Pagi, dan SDN 01 Pagi.

b. Bagi Sekolah

- 1) Diharapkan agar pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pelayanan kesehatan setempat untuk mengadakan penyuluhan tentang pencegahan *overweight* serta obesitas terutama bagaimana mengatur waktu tidur malam, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan baik.

c. Bagi peneliti lain

- 1) Diharapkan kepada peneliti lain dapat memperbaiki keterbatasan peneliti agar penelitian selanjutnya menjadi lebih baik lagi.
- 2) Diharapkan kepada peneliti lain dapat mencari faktor-faktor lain yang kemungkinan dapat mejadi faktor risiko terjadinya *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah dasar.

