

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil dan pembahasan sebelumnya mengenai penelitian dengan judul “Hubungan *Physical Activity* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Negeri Limo 01 Depok”, didapatkan kesimpulan sebagai berikut;

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia siswa/I SD Negeri Limo 01 Depok yang termasuk responden pada penelitian ini yaitu 11 tahun sebanyak 66 responden dengan persentase 37%. Responden paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 86 responden dengan persentase 52,1%. Dan responden pada penelitian ini didominasi oleh kelas 4 sebanyak 57 responden dengan persentase 34,5%.
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/I SD Negeri Limo 01 Depok mayoritas memiliki tingkat *physical activity* yang baik sebanyak 63,6%, namun masih terdapat 36,4 % yang memiliki tingkat *physical activity* yang kurang.
- c. Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa 68,5% anak kelas 3-5 di SD Negeri Limo 01 Depok tidak mengalami obesitas dan 31,5% anak lainnya mengalami obesitas.
- d. Terdapat hubungan antara *physical activity* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Limo 01 Depok dengan nilai p (p-value) sebesar  $<0,001$  ( $p<0,05$ ).

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

##### **V.2.1 Bagi Orang Tua**

Diharapkan para orang tua dapat lebih memperhatikan dan mengarahkan anaknya untuk melakukan *physical activity* atau aktivitas fisik yang sekiranya disukai dan dapat diikuti oleh sang anak untuk sarana meningkatkan aktivitas fisik, sebagai salah satu upaya menghindari kejadian obesitas

### **V.2.2 Bagi Siswa**

Diharapkan para siswa dapat memiliki rasa semangat untuk melakukan berbagai kegiatan yang melibatkan *physical activity* atau aktivitas fisik dengan tujuan agar kondisi tubuh tetap stabil dan sehat sehingga terbebas dari berbagai macam penyakit.

### **V.2.3 Bagi Institusi Kesehatan dan Pemerintahan**

Dengan adanya penelitian ini, peneliti berharap setelahnya dapat menjadi salah satu bahan pembelajaran mengenai pengembangan kegiatan aktivitas fisik dalam menghadapi kejadian obesitas pada anak usia sekolah sehingga angka kejadian obesitas yang diakibatkan aktivitas fisik dapat menurun.

### **V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Setelah penelitian ini, diharapkan peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih luas dan mendalam dengan melengkapi keterbatasan penelitian yang ada saat ini. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti hubungan setiap karakteristik dengan variabel dependen yang ada, sehingga penelitian tersebut dapat menghasilkan suatu data terbaru.