

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SMPN 27 Jakarta 2024“ dapat ditarik kesimpulan seperti berikut:

- a. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata usia 13,39 tahun (13 tahun) dengan rentang usia anak 12 - 15 tahun di SMPN 27 Jakarta Timur.
- b. Menurut hasil penelitian menggambarkan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja di SMPN 27 Jakarta Timur secara mayoritas tergolong aktivitas rendah sebanyak 69 anak (53,1%).
- c. Berdasarkan hasil penelitian sebagian besar anak di Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 27 Jakarta Timur mengalami obesitas, yakni sebanyak 68 anak (52,3%)
- d. Terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas berdasarkan uji chi-square dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05)

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi untuk para orang tua yang memiliki anak remaja obesitas dalam mengedukasi bahwa obesitas merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang perlu ditangani sedini mungkin. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membangun kebiasaan baik dalam meningkatkan aktivitas fisik pada remaja untuk kesehatan mereka.

V.2.2 Bagi Institusi Kesehatan dan Pemerintahan

- a. Sekolah ataupun fasilitas kesehatan dapat meningkatkan program penyuluhan tentang pentingnya aktivitas fisik pada remaja dalam pencegahan obesitas sedini mungkin untuk pencegahan komplikasi lainnya

Irta Tessania, 2025

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 27 JAKARTA TAHUN 2024

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id]

- b. Melakukan intervensi pengukuran status gizi secara berkala yang diimbangi dengan pemberian edukasi terkait status gizi yang terjadi terutama obesitas pada remaja.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menyelidiki faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja seperti pola makan, lingkungan, genetik, psikologis, serta faktor ekonomi.