

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan pola konsumsi serat dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Proporsi gizi lebih di SD Mardiyuana Depok sebesar 31,3% berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Umur (IMT/U)
- b. Sebagian besar responden berumur 7-<10 tahun sebanyak 76 (51,7%), sebanyak 76 (51,7%) responden berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 121 (82,3%) responden memiliki pengetahuan gizi yang baik, sebanyak 75 (51,0%) responden cukup melakukan aktivitas fisik, sebanyak 100 (68,0%) responden jarang mengkonsumsi serat dan sebanyak 77 (52,4%) responden suka terhadap sumber serat
- c. Siswa-siswi SD Mardiyuana yang berusia antara 10-12 tahun (39,4%) lebih banyak yang mengalami obesitas. Anak perempuan (39,4%) lebih banyak mengalami obesitas jika dibandingkan dengan anak laki-laki. Sebesar 34,6% responden yang mengalami obesitas memiliki pengetahuan gizi kurang. Sebanyak 40,3% responden yang mengalami obesitas kurang melakukan aktivitas fisik. Sebanyak 37,0% responden yang mengalami obesitas jarang mengkonsumsi serat dan sebanyak 40,0% responden yang mengalami obesitas “tidak suka” terhadap sumber serat
- d. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 dengan nilai $P = 0,034$ ($p < \alpha$)
- e. Terdapat hubungan antara konsumsi serat dengan kejadian obesitas di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 dengan nilai $P = 0,047$ ($p < \alpha$)
- f. Terdapat hubungan antara tingkat kesukaan terhadap sumber serat dengan kejadian obesitas di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 dengan nilai $P = 0,046$ ($p < \alpha$)

- g. Tidak ada hubungan antara umur responden dengan kejadian obesitas di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 dengan nilai $P = 0,060$ ($p > \alpha$)
- h. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin responden dengan kejadian obesitas di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 dengan nilai $P = 0,060$ ($p > \alpha$)
- i. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi responden dengan kejadian obesitas di SD Mardiyuana Depok tahun 2015 dengan nilai $P = 0,865$ ($p > \alpha$)

VI.2 Saran

a. Bagi Sekolah

- 1) Setiap satu minggu sekali sebaiknya pihak sekolah mengadakan kegiatan sarapan bersama dengan menu makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak, terutama dengan makanan yang mengandung serat yang dikoordinir oleh wali kelas masing-masing. Selain kegiatan sarapan bersama juga diberikan penyuluhan tentang makanan yang sehat, khususnya tentang makanan sumber serat.
- 2) Sebaiknya pada saat kegiatan olah raga, tambahkan waktu sedikitnya 10 menit, untuk mereka yang mengalami obesitas
- 3) Pihak sekolah sebaiknya mengadakan kegiatan pertemuan setiap satu bulan sekali dengan orang tua siswa. Salah satu tujuannya adalah untuk memantau perkembangan status gizi anak-anak mereka. Pada saat pertemuan orang tua juga sebaiknya diberikan leaflet yang berisi tentang informasi mengenai makanan yang bergizi untuk anak terutama makanan yang mengandung serat, menu sehat untuk anak sekolah, dan seputar informasi tentang obesitas pada masa anak-anak.

b. Bagi Orangtua Siswa

- 1) Sebaiknya orang tua juga ikut berperan serta dalam memberikan pengetahuan tentang gizi, terutama tentang serat yang terkait dengan obesitas.
- 2) Membiasakan anak untuk membawa bekal makanan ke sekolah daripada memberi uang saku untuk jajan

- 3) Membiasakan anak untuk sarapan sebelum berangkat sekolah untuk meminimalisir kebiasaan jajan anak
- 4) Selalu menyiapkan makanan sehat di rumah yang meliputi makanan pokok (nasi, mie, jagung), sayur , serat, lauk hewani dan nabati
- 5) Untuk ibu yang bekerja, mengusahakan ketersediaan makanan di rumah dengan meminta bantuan kepada asisten rumah tangga

c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Saran untuk penelitian selanjutnya agar meneliti berbagai macam faktor risiko (misal: pendidikan atau sosial ekonomi orang tua) terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan jumlah subyek penelitian yang lebih banyak dan menggunakan desain penelitian yang lain.
- 2) Penggunaan instrument penelitian hendaknya lebih lengkap, seperti *food model* untuk mengurangi bias pada data penelitian. Selain itu, perlu diperhatikan bila menggunakan data masa lampau. Perlu adanya bukti berupa instrumen untuk membantu responden mengingat data tersebut.

