

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

1. Responden yang mengikuti penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan (58.8%), sebagian besar memiliki riwayat orangtua *overweight* atau obesitas (53%), sebagian besar memiliki orangtua berpendidikan tinggi (ibu sebanyak 73.5% dan ayah sebanyak 61.7%), sebagian besar memiliki orangtua dengan penghasilan  $\geq$  UMR Kabupaten Tulungagung (76.5%), sebagian besar responden tidak aktif beraktivitas fisik (52.9%), sebagian besar memiliki asupan energi lebih (53%).
2. Sebanyak 52.9% responden sering melakukan *sedentary behaviour* yang meliputi aktivitas menonton tv, bermain *games* dan kartu, penggunaan komputer, membaca, dan mendengarkan musik/radio.
3. Siswa SD Negeri Beji 02 Tulungagung usia 9-11 tahun pada tahun 2015 yang tergolong obesitas (IMT/U) sebesar 21.08%.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara penggunaan waktu perilaku kurang gerak (*sedentary behaviour*) dengan obesitas pada anak.

#### 7.2 Saran

1. Bagi Pelayanan Keperawatan
  - a. Perawat melakukan pembinaan dan promosi melalui program UKS yang bekerja sama dengan guru sekolah, orangtua dan anak dalam merencanakan dan mengimplementasikan pedoman nutrisi dan aktivitas fisik.

- b. Perawat melakukan upaya promosi dan preventif melalui pemantauan hasil skrining berat badan siswa yang dilakukan oleh pihak sekolah melalui program UKS.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan (Pihak Sekolah)

- a. Sekolah mengadakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara rutin setiap awal semester untuk memantau status gizi siswa. Melalui program tersebut diharapkan orang tua dan sekolah dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap risiko terjadinya obesitas pada anak dan dapat bekerjasama dalam mengatasi masalah obesitas tersebut.
- b. Menyelenggarakan senam pagi bersama 3 kali seminggu sebelum masuk kelas untuk mencegah dan mengurangi kejadian obesitas melalui peningkatan aktivitas fisik
- c. Peningkatan aktivitas fisik dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga.
- d. Memberikan edukasi kepada orangtua/ wali siswa agar membatasi anak terhadap pemberian *gadget*.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian kohort dengan melibatkan orangtua responden dalam pengambilan data sehingga dapat meningkatkan keakuratan data.
- b. Peneliti lain dapat melakukan penelitian serupa dengan populasi yang lebih luas meliputi beberapa sekolah agar dapat menggambarkan kejadian obesitas pada suatu daerah.
- c. Peneliti selanjutnya diharapkan melibatkan populasi anak dalam rentang usia yang lebih luas sehingga bisa menggambarkan anak secara umum.