

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan perilaku sedentary dengan kejadian obesitas pada anak sekolah di SDN 13 Kesiman Denpasar Timur dengan 132 responden diperoleh kesimpulan :

1. Jumlah responden yang berperilaku tidak sedentary sebanyak 92 siswa (69,7%) dan yang berperilaku sedentary sebanyak 40 siswa (30,3%).
2. Jumlah responden yang tidak obesitas sebanyak 101 siswa (76,5%) dan yang obesitas sebanyak 31 siswa (23,5%).
3. Responden yang berstatus obesitas sebagian besar berperilaku *sedentary* yakni sebanyak 22 siswa (16,7%) dan yang tidak berperilaku *sedentary* sebanyak 9 siswa (6,8%). Responden yang berstatus tidak obesitas sebagian besar tidak berperilaku *sedentary* sebanyak 83 responden (62,9%) dan yang berperilaku *sedentary* sebanyak 18 responden (13,6%). Hasil penelitian ini adalah adanya hubungan yang bermakna antara perilaku *sedentary* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dengan nilai $p\text{ value} = 0,000$ $\alpha < 0,05$.

B. Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, adapun saran dari peneliti yang dapat digunakan sebagai pertimbangan yaitu :

1. Bagi orang tua

Orang tua sebagai peningkat kualitas hidup anak diharapkan rutin melakukan pemeriksaan dan pemantauan status gizi anak serta berperan aktif

dalam menerapkan pola hidup anak yang baik dan benar untuk mencegah kejadian obesitas ataupun malnutrisi pada anak.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait kejadian obesitas pada anak diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak seperti faktor genetik dan riwayat obesitas orang tua anak.