

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Tingkat pengetahuan sebagian besar sampel dalam kategori baik sebanyak 23 sampel (53,5%), namun juga ada sampel dengan kategori cukup 12 sampel (27,9%), dan kurang sebanyak 8 sampel (18,6%).
2. Pola makan sebagian besar sampel dalam kategori baik sebanyak 21 sampel (48,8%), namun ada juga sampel dengan kategori cukup 13 sampel (30,3%), dan kurang sebanyak 9 sampel juga (20,9%).
3. Aktivitas fisik sebagian besar sampel masih dalam kategori kurang yaitu 20 sampel (46,5%), namun ada juga sampel dengan kategori cukup sebanyak 14 sampel (32,6%), dan kategori baik sebanyak 9 sampel (20,9%).
4. Peran serta orang tua sebagian besar sampel masih dalam kategori kurang yaitu 38 sampel (88,4%), namun masih ada dalam kategori cukup 4 sampel (9,3%), dan kategori baik sebanyak 1 sampel (2,3%).
5. Hubungan tingkat pengetahuan dengan pola makan  
Berdasarkan uji statistik korelasi person menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan pola makan, didapat nilai  $p = \alpha$  ( $0,050 > 0,05$ ) dengan korelasi sangat rendah dimana nilai  $r = 0,298$ .
6. Hubungan tingkat pengetahuan dengan aktivitas fisik  
Berdasarkan uji statistik korelasi person menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan aktivitas fisik, didapat nilai  $p < \alpha$  ( $0,031 < 0,05$ ) dengan korelasi kuat dimana  $r = 0,846$ .

7. Hubungan tingkat pengetahuan dengan peran serta orang tua

Berdasarkan uji statistik korelasi Pearson menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan dengan peran serta orang tua, didapat nilai  $p < \alpha$  ( $0,036 < 0,05$ ) dengan korelasi kuat dimana  $r = 0,816$ .

**B. Saran**

1. Aktivitas fisik sampel dapat ditingkatkan dengan pemberian motivasi dari lingkungan sekitar sampel seperti teman sepermainannya di sekolah serta keluarga di rumah. Dengan sering mengajak sampel melakukan aktivitas fisik maka akan memberikan dampak baik pada tumbuh kembang sampel dan terhindar dari obesitas. Ahli gizi bisa memberikan edukasi berupa aktivitas fisik yang cocok dilakukan oleh anak yang obesitas. Aktivitas fisik yang benar yaitu dilakukan 2 sampai 3 kali seminggu dengan durasi waktu 20-30 menit. Contoh aktivitas fisik yang tepat dilakukan oleh anak yaitu jogging, berenang, dan bersepeda.
2. Peran serta orang tua harus lebih ditingkatkan lagi karena peran orang tua sangat berperan penting pada sampel obesitas. Orang tua harus lebih banyak diberikan edukasi berupa penyuluhan tentang obesitas pada anak sehingga akan membuka pikiran dari orang tua betapa pentingnya menjaga pola makan anak agar terhindar dari obesitas. Penyuluhan bisa diberikan oleh ahli gizi setempat, dimana ahli gizi memberikan tentang diet anak yang sesuai dengan masalah anak yaitu diberikan edukasi tentang makanan rendah energi dan lemak seperti lebih banyak diberikan sayuran dan buah-buahan.