

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Perbedaan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro, Tingkat Konsumsi Serat, Aktivitas Fisik, Berdasarkan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Ubud dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkat konsumsi energi pada anak obesitas yaitu 89% (defisit ringan) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat konsumsi energi pada anak dengan status gizi normal yaitu 68.5% (defisit berat).
2. Rata-rata tingkat konsumsi protein anak obesitas yaitu 116.1% (normal) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat konsumsi protein anak dengan status gizi normal yaitu 88.4% (defisit ringan).
3. Rata-rata tingkat konsumsi lemak anak obesitas yaitu 124.8% (berlebih) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat konsumsi lemak anak dengan status gizi normal yaitu 92.3% (normal).
4. Rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat anak obesitas 80.5% (defisit ringan) lebih tinggi dibandingkan rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat anak dengan status gizi normal yaitu 62.2% (defisit berat).
5. Rata-rata tingkat konsumsi serat pada anak obesitas yaitu 7.4 gram (kurang) lebih tinggi dibandingkan rata-rata konsumsi serat pada anak dengan status gizi normal yaitu 6.7 gram (kurang).

6. Pada anak obesitas rata-rata nilai aktivitas fisik yaitu 78.4 (kurang) lebih rendah dibandingkan pada anak dengan status gizi normal rata-rata nilai aktivitas fisik yaitu 87.2 (baik).
7. Ada perbedaan tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) pada siswa obesitas dan siswa berstatus gizi normal ($p < 0,05$).
8. Tidak ada perbedaan tingkat konsumsi serat pada siswa obesitas dan siswa berstatus gizi normal ($p > 0,05$).
9. Ada perbedaan aktivitas fisik pada siswa obesitas dan siswa berstatus gizi normal ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Kepada anak Sekolah Dasar disarankan meningkatkan konsumsi sayur dan buah guna untuk memenuhi kebutuhan serat harian. Konsumsi sayuran minimal 3 porsi per hari (1 porsi = 1 gelas setelah masak dan ditiriskan) yang bisa dilakukan setiap kali makan. Konsumsi buah minimal 2 porsi per hari (1 porsi = 2 buah jeruk sedang) Selain itu anak disarankan untuk dapat meningkatkan aktivitas fisik atau frekuensi olahraga di luar jam olahraga di sekolah dan memilih kegiatan yang bisa membuat tubuh bergerak.
2. Kepada pihak SD Negeri 1 Ubud disarankan untuk mengaktifkan kembali ekstrakurikuler yang pernah diterapkan seperti drumband, pramuka, polisi cilik, dan lain-lain agar siswa lebih tertarik untuk mengikuti kegiatan sehingga dapat menurunkan resiko terjadinya obesitas. Selain itu, tingkatkan pengetahuan anak sekolah mengenai gizi seimbang melalui kegiatan penyuluhan dan edukasi oleh tenaga gizi di puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Djeni, S. (2000). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Jakarta: dian rakyat.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: prenadamedia group.
- Almatsier, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- . (2004). *Prinsip-Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar*, 4, 45–48.
- Arisman. (2002). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- AsDI, IDAI, & PERSAGI. (2015). *Penuntun Diet Anak*. Jakarta: badan penerbit FKUI.
- Astawan, M., & Kasih, A. L. (2008). *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Badriah, D. L. (2011). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Balitbang Kemenkes RI. (2008). Riset Kesehatan Dasar 2007.
- . (2009). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Bali Tahun 2007.
- . (2010). Riset kesehatan dasar 2010.
- . (2013). Riset Kesehatan Dasar.
- Baliwati, Y. F., Khomsan, A., & Dwirian, C. M. (2004). *Pengantar Pangan Dan Gizi*. Jakarta: penebar swadaya.
- Danari, A. L., Mayulu, N., & Bala, F. O. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado, 1, 4–7.
- Dewi, M. C. (2015). Faktor yang Menyebabkan Obesitas Pada Anak, 4(November), 53–56.
- Dewi, P. L. P., & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas

Fisik , Asupan Energi, Dan Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama, 6.

Ekayanti. (2007). *Perilaku Orang Tua Dan Konsumsi Pangan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: kencana prenatal media group.

Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017, 97–105. <http://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.97-105>

Hadi, H. (2004). Gizi Lebih Sebagai Tantangan Baru Dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional, *1*(2), 47–53.

Hidayat, A. A. A. (2007). *Siapa Bilang Anak Sehat Pasti Cerdas !* Jakarta: PT. Alex Media Komputindo.

Kemenkes RI. (2011). *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor : 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.

—————. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Riskesdas.

Kowalski, K. C., Crocker, P. R. E., & M.Donen, R. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual.

Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja, *11*(04), 179–190.

Kurniawan, F. H. (2017). Gambaran Perilaku Jajan Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN Oro-Oro Ombo 02 Kota Batu, *7*(2).

Kusharto, C. M., & Supariasa, I. D. N. (2014). *Survei Konsumsi Gizi*. Yogyakarta: graha ilmu.

Loliana, N., & Nadhiroh, S. R. (2015). Asupan Dan Kecukupan Gizi Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas, 141–145.

Makaryani, R. Y. (2013). Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri Sma Batik 1 Surakarta.

Menteri Kesehatan RI. (2013). Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia, (mL), 5–10.

- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: yayasan pustaka obor indonesia.
- Nuraeni, I., Hadi, H., & Paratmanitya, Y. (2013). Perbedaan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Sekolah Dasar Yang Obes Dan Tidak Obes Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul, (1).
- Parengkuan, R. R., Mayulu, N., & Ponidjan, T. (2013). Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Manado.
- Pranata, S., Fauziah, Y., Budisuari, M. A., & Kusrini, I. (2013). *Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Riskesdas 2013 Provinsi Bali*. Jakarta: Lembaga Penerbitan Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Putri, P. A., & Noer, E. R. (2014). Perbedaan Asupan Energi, Lemak, Serat Dan Aktivitas Fisik Pada Anak Obesitas Dan Non Obesitas Usia 3-5 Tahun, 3, 150–157.
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan Antara Asupan Energi , Zat Gizi Makro dan Total Energy Expenditure dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar, 59–65. <http://doi.org/10.20473/amnt.v2.i1.2018.59-65>
- Rahayu, N. T. (2017). Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat Dan Lemak Dengan Status Obesitas Pada Lansia Di Posyandu Lansia Wedra Utama Purwosari.
- Rizkiyah, L., & Intiyati, A. (2016). Perbedaan Asupan Gizi Makro Dan Aktivitas Fisik Antara Obesitas Dan Normal Pada Siswa Sekolah Dasar Al Falah Darmo Surabaya.
- Santoso, A. (2011). Serat Pangan (Dietary Fiber) dan Manfaatnya Bagi Kesehatan, (75), 35–40.
- Sartika, R. A. D. (2011). Prevalensi dan Determinan Kelebihan Berat Badan dan Kegemukan pada Anak Berusia 5-15 Tahun.
- Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, F., & Kusmayanti, nur aini. (2014). *Pola Makan Dan Obesitas*. Yogyakarta: gadjah mada university press.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: afabeta.
- . (2015). *Metode Penelitian Tindakan Komprehensif*. Bandung: Alfabeta.

- Suiraoaka, I. P. (2012). *Penyakit Degeneratif*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sumanto, A. (2009). *Tetap Langsing Dan Sehat Dengan Terapi Diet*. Jakarta: PT. AgroMedia Pustaka.
- Sunandar, E. (2017). Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan Sumber Serat Dan Aktivitas Fisik Pada Siswa Sekolah Dasar Berstatus Gizi Lebih Di Kota Bogor.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suryandari, B. D., & Widyastuti, N. (2015). Hubungan Asupan Protein Dengan Obesitas Pada Remaja, *m*, 492–498.
- Suryaputra, K. (2012). Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas, *16*(1), 45–50.
- Triandhini, R. L. N. K. R., Kinasih, A., & Sriwijayanti, A. (2018). Konsumsi tinggi lauk hewani , rendah sayur dan rendah aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar, *6*(2).
- Wahyu, G. G. (2009). *Obesitas Pada Anak*. Yogyakarta: B First- PT Bentang Pustaka.
- Widyawati, N. (2014). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Usia 6-14 Tahun Di SD Budi Mulia 2 Yogyakarta.
- Wiraida, E. A. (2014). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Aktivitas Fisik Dan Pengeluaran Uang Jajan Pada Anak Sekolah Dasar Overweight Dan Non Overweight Di Wilayah Puskesmas Banjarejo, Kecamatan Taman Kota Madiun.
- Zamzani, M., Hadi, H., & Astiti, D. (2016). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar, *009*.