

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Durasi pemakaian *gadget* pada siswa dengan status obesitas memiliki durasi pemakaian *gadget* 2 jam per hari sebanyak 20 sampel (41,7 %) dan durasi lebih dari 2 jam per hari sebanyak 48 sampel (58,3 %)
2. Tingkat konsumsi pada siswa dengan status obesitas memiliki tingkat konsumsi sesuai kecukupan (80-110 % AKE) sebanyak 9 sampel (18,8 %) dan tingkat konsumsi diatas kecukupan (> 110 % AKE) sebanyak 39 sampel (81,3 %)
3. Siswa SMP N 10 Denpasar yang memiliki status obesitas sebanyak 48 sampel (52,7 %) dan status tidak obesitas sebanyak 43 sampel (47,3 %)
4. Status obesitas cenderung lebih banyak menggunakan *gadget* dengan durasi lebih dari 2 jam per hari (> 2 jam per hari) sebanyak 28 sampel (58,3 %).
5. Status obesitas cenderung lebih banyak memiliki tingkat konsumsi diatas kecukupan (> 110 % AKE).

B. Saran

Saran yang dapat diberikan terhadap hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi Sekolah, perlu diberikan penyuluhan tentang dampak negatif gadget agar siswa mengetahui resiko yang ditimbulkan dari durasi pemakaian *gadget* yang berlebihan serta menerapkan aturan kepada kantin sekolah makanan yang dikonsumsi oleh siswa untuk mencegah terjadinya konsumsi berlebih yang bisa menyebabkan obesitas
2. Bagi Orang Tua, perlu dilakukan pengawasan terhadap durasi pemakaian *gadget* dan konsumsi energi pada siswa agar tidak terjadi ketergantungan *gadget* dan memicu resiko terjadinya gangguan kesehatan pada siswa
3. Bagi Anak Sekolah, perlu diberikan penyuluhan tentang dampak negatif dari durasi pemakaian *gadget* dan obesitas pada anak sekolah agar siswa dapat menghindari resiko terjadinya obesitas.