

BAB III

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil *literature review* dari 10 jurnal penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Hasil telaah *literature* menyatakan bahwa sebagian besar anak usia sekolah memiliki aktivitas fisik yang rendah di rumah anak cenderung menghabiskan waktunya untuk menonton TV, bermain *handphone*, bermain *video game*, dan tidur sedangkan di sekolah anak menghabiskan waktu istirahatnya dengan membeli jajanan selebihnya anak duduk dan bercengkrama didalam kelas.
2. Hasil telaah *literature* menyatakan bahwa anak obesitas cenderung memiliki porsi dan frekuensi makan yang melebihi anak normal selain itu anak obesitas memiliki kebiasaan makan makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji.
3. Hasil telaah *literature* menyatakan bahwa ktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan yang sangat erat dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, asupan energi yang tinggi diakibatkan oleh pola konsumsi makanan yang berlebih, sedangkan pengeluaran energi yang kurang diakibatkan rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan sehingga berakibat masalah berat badan lebih pada anak.

B. Saran

Berdasarkan hasil *literature review* merekomendasikan pentingnya mengetahui pola makan yang terkontrol serta diiringi dengan aktivitas fisik yang baik sehingga terdapat keseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi di dalam tubuh. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan lagi *literature review* ini dengan menggali lebih banyak informasi tentang aktivitas fisik dan pola makan sebagai penyebab terjadinya obesitas pada anak usia sekolah.