

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- 1) Berdasarkan distribusi frekuensi obesitas, kualitas tidur, pengetahuan orangtua dan aktivitas fisik maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 43 responden (56,6%). Pada distribusi frekuensi kualitas tidur, mayoritas responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 53 responden (69,7%). Pada distribusi frekuensi pengetahuan orangtua, mayoritas responden dengan pengetahuan orangtua kurang baik sebanyak 45 (59,2%) responden. Pada distribusi frekuensi aktivitas fisik mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 48 responden (63,2%).
- 2) Ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur, pengetahuan orangtua dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN Ragunan 08 Pagi. Dibuktikan dengan P value kualitas tidur, pengetahuan orang tua dan aktivitas fisik 0,001 ($P \text{ value} < 0,05$).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Responden

1. Diharapkan orang tua dapat memperluas pengetahuan, wawasan dan informasi terkait obesitas, pola asuh yang baik, gizi seimbang serta lebih memperhatikan dan memantau IMT, pola makan anak, aktifitas sehari-

hari dan lebih bijak dalam memberikan uang saku untuk menghindarkan anak-anak dan keluarga dari permasalahan gizi terutama obesitas.

2. Diharapkan kepada anak-anak untuk mengatur pola tidur, serta lebih banyak untuk melakukan aktifitas fisik dibandingkan bermain gawai, agar terhindar dari obesitas.

5.2.2 Bagi Peneliti

Diharapkan agar dapat dijadikan masukan data, sumbangan pemikiran dan perkembangan pengetahuan serta dapat meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya kejadian obesitas untuk penelitian selanjutnya dan melanjutkan untuk analisis multivariat sehingga diketahui faktor yang paling berpengaruh terhadap obesitas pada anak. Pada kuesioner kualitas tidur, disarankan untuk menggunakan kuesioner yang sesuai dengan anak usia sekolah.

5.2.3 Bagi Institusi

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi perpustakaan, bahan masukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

5.2.4 Bagi Ilmu Kesehatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan wawasan ilmu pengetahuan tentang kesehatan anak mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.