

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan melihat hasil dari penelitian ini, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Frekuensi konsumsi makanan manis pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi menunjukkan bahwa pada kelompok kasus sebagian besar berada pada kategori jarang yaitu 16 responden (57,1%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori sering yaitu 17 responden (60,7%).
2. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi menunjukkan bahwa pada kelompok kasus sebagian besar berada pada kategori jarang yaitu 15 responden (53,6%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori sering yaitu 17 responden (60,7%).
3. Kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi menunjukkan jumlah yang sama antara kategori obesitas dan tidak obesitas, masing-masing sebanyak 28 responden (50%) dari total 56 responden. Hal ini menunjukkan bahwa proporsi responden yang mengalami obesitas dan tidak obesitas seimbang.

4. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan manis dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *chi-square* yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,181$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, frekuensi konsumsi makanan manis tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi.

Hasil *Odds Ratio* kelompok kasus dan kelompok kontrol 2,061. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan manis tidak bermakna secara statistik.

5. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *chi-square* yang menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,284$ ($p > 0,05$), sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, frekuensi konsumsi makanan cepat saji tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi.

Hasil *Odds Ratio* kelompok kasus dan kelompok kontrol 1,783. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji tidak bermakna secara statistik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, dapat diberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah responden dan memperluas wilayah penelitian sehingga hasil yang diperoleh lebih representative. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian obesitas, seperti aktivitas fisik, pola tidur, faktor genetik, serta kebiasaan penggunaan gadget. Penelitian selanjutnya juga dapat menggunakan metode penelitian yang berbeda agar dapat mengetahui hubungan sebab akibat secara lebih mendalam.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya gaya hidup aktif kepada peserta didik melalui penyuluhan kesehatan maupun kegiatan pembelajaran. Selain itu, sekolah dapat mengawasi jajanan di lingkungan sekolah, menyediakan pilihan makanan sehat di kantin, serta mendorong peserta didik untuk mengurangi penggunaan gadget secara berlebihan dan meningkatkan aktivitas fisik.

3. Bagi Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat dengan membatasi konsumsi makanan manis dan makanan cepat saji, memperbanyak konsumsi makanan bergizi seimbang, rutin berolahraga, serta mengurangi penggunaan gadget yang berlebihan agar terhindar dari perilaku sedentari yang dapat meningkatkan risiko obesitas.

4. Bagi Pelayanan Kesehatan

Pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan promosi kesehatan terkait pencegahan obesitas pada anak serta remaja melalui edukasi tentang pola makan sehat, aktivitas fisik, serta dampak penggunaan gadget yang berlebihan terhadap kesehatan. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan dapat melakukan skrining status gizi secara berkala dan bekerja sama dengan sekolah maupun orang tua dalam upaya pencegahan obesitas.

5. Bagi Masyarakat (terutama Orang Tua)

Masyarakat terutama orang tua, diharapkan dapat memberikan pengawasan terhadap pola makan dan penggunaan gadget pada anak. Orang tua juga diharapkan membiasakan anak untuk mengonsumsi makanan bergizi, membatasi konsumsi makanan cepat saji dan makanan manis, serta mendorong anak untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik agar risiko obesitas dapat dicegah sejak dini.