

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa yang berperan dalam terjadinya obesitas pada anak adalah kebiasaan makan makanan manis, kudapan, minum minuman manis, kurangnya konsumsi buah-buahan, kebiasaan makan di luar rumah, makan dengan jenis pengolahan digoreng, jumlah porsi makan yang banyak, durasi waktu makan yang singkat, penggunaan kendaraan pribadi, durasi dan frekuensi olah raga yang rendah, kebiasaan tidur siang yang rendah, durasi waktu tidur malam yang rendah, durasi waktu menonton televisi dan bermain *video games* serta jumlah kunjungan ke mal yang tinggi.

5.2 Saran

Bagi keluarga:

- Memberi edukasi pada anak-anak pola makan dan gaya hidup yang baik
- Pola pengasuhan anak yang benar
- Membuat pekerjaan rumah tangga sebagai kegiatan keluarga
- Mendampingi anak-anak ketika melihat tayangan TV yang dipenuhi dengan iklan-iklan produk jenis makanan
- Memberikan contoh yang baik dalam pola makan dan aktivitas fisik yang dilakukan, misalnya membiasakan sarapan betapapun sibuk dan tergesa-gesa dan pastikan makanan yang dikonsumsi sehat, yaitu yang mengandung asupan gizi cukup dan tambahan serat (buah-buahan dan sayuran segar) untuk membantu mengurangi penyerapan lemak. Di samping itu, keluarga harus memiliki jadwal olah raga yang teratur yang dirancang untuk semua anggota keluarga.

Bagi sekolah:

- Membatasi jenis jajanan yang tinggi kalori dan kurang menyehatkan bagi anak-anak
- Memberikan edukasi pada anak-anak mengenai ilmu gizi dasar, bahaya yang dapat ditimbulkan dari makanan berkalori tinggi, dampak obesitas, dan manfaat dari olah raga bagi kesehatan tubuh
- Pada mata pelajaran olah raga agar para guru memberi standar minimal waktu olah raga pada anak dan membuat kegiatan fisik yang menarik agar anak menjadi tidak malas bergerak
- Mengadakan program naik bis dan jalan ke sekolah

Bagi pemerintah:

- Mengklasifikasi obesitas sebagai penyakit yang serius
- Mengadakan dukungan finansial bagi program gizi dan aktifitas fisik anak-anak di sekolah
- Perencanaan kota, yaitu membuat jalan kecil khusus untuk bersepeda, jogging dan berjalan kaki
- Pemasangan iklan dengan pelarangan makanan siap saji (*fast food*) bagi anak-anak usia sebelum sekolah dan usia sekolah
- Khususnya Departemen Pendidikan agar tidak hanya memikirkan kurikulum dan kualitas pendidikan, tetapi bagaimana menghentikan obesitas ini, misalnya dengan membuat kurikulum kesehatan yang mengajarkan mengenai pola hidup sehat
- Pelarangan penjualan makanan siap saji, makanan dengan kandungan gula dan kalori yang tinggi serta minuman bersoda di seluruh sekolah di negara melalui Peraturan Pemerintah