

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisa data dalam penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 38 siswa usia sekolah di SDN Ciptomulyo 1 Malang didapatkan hasil bahwa pola konsumsi *fastfood* sebagian besar adalah katagori sedang yaitu 15 siswa (39%), dan pola konsumsi *fastfood* sebagian kecil adalah katagori rendah yaitu sebanyak 10 siswa (26%).
2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 38 siswa usia sekolah di SDN Ciptomulyo 1 Malang didapatkan hasil bahwa sebagian besar yang obesitas yaitu sebanyak 23 siswa (60%) sedangkan sebagian kecil yang normal yaitu sebanyak 6 siswa (13%).
3. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 38 siswa usia sekolah di SDN Ciptomulyo 1 Malang didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi *fastfood* dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah ditandai dengan ($p\ value = 0,000$), ($r = 0,000$).

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi Ilmu Keperawatan

Perlu ditingkatkan peran perawat atau tenaga kesehatan di Puskesmas maupun Posyandu dalam promosi kesehatan ilmu keperawatan anak yang berkaitan dengan gizi pada anak khususnya anak usia sekolah dalam pentingnya mengetahui pola konsumsi makanan yang berlebih dan efek yang ditimbulkan supaya tidak terjadi obesitas pada usia sekolah.

2. Bagi Institusi Program Studi Keperawatan

Perlu memberikan informasi dan referensi kepustakaan institusi pendidikan yang dapat menjadikan sumber informasi tentang bahaya dan efek yang ditimbulkan jika pola konsumsi *fastfood* berlebih pada anak usia sekolah yang dapat mengakibatkan obesitas dan mengganggu segala aktivitas yang dilakukan.

3. Bagi sekolah

Perlu diefektifkan lagi dalam bimbingan konseling untuk para siswa dapat mengerti pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi yang menyehatkan dan tidak hanya yang mudah dikonsumsi namun terdapat efek samping apabila mengkonsumsinya dalam jumlah yang berlebih sehingga kejadian obesitas pada anak usia sekolah dapat ditekan seminimal mungkin.

4. Bagi siswa

Perlu ditingkatkan kesadaran pada siswa agar mengerti tentang mengkonsumsi *fastfood* dalam jumlah yang berlebih tidak baik bagi kesehatan dan juga akan mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan bentuk tubuh karena usia sekolah inilah masa perkembangan dan pertumbuhan anak berlangsung.

5. Bagi orang tua

Orang tua perlu lebih bijaksana dalam menerapkan pola makan anak sesuai dengan situasi dan kondisi. Orang tua secara sadar maupun tidak sadar telah menuntun kesukaan makan anak dan dapat membentuk gaya yang berpengaruh terhadap dimana, bagaimana, dengan siapa, dan berapa banyak yang ia makan. Interaksi orang tua dan anak juga dapat berpengaruh terhadap pilihan makan dan pengembangan pola makan anak yang nantinya akan merugikan anak, orang tua sendiri dan keluarga.

6. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema serupa dibidang keperawatan anak agar dilakukan uji validitas dan normalitas pada instrumen data agar data yang didapat lebih valid serta memungkinkan untuk dikaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2011. *Daur Kehidupan Dan Gizi*, Jakarta, PT Gramedia Utama.
- Andriani, Merryana. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*, Jakarta; Kencana Prenada Media Group.
- Anita. 2012. *Gaya Hidup Dan Kebiasaan Makan Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, Vol. 5, hal. 157-165.
- Anzarkusuma, dkk. 2014. *Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Rajeg Tangerang*. *Journal of Human Nutrition* Vol. 1, No. 2, hal. 135-148.
- Arisman MB. *Gizi Dalam Daur Kehidupan* 2nd ed. Jakarta:EGC;2009,pp 64-71.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2008. *Laporan Hasil Riskesdas Indonesia Tahun 2007*, Jakarta, Badan Penelitian dan Pengembangan.
- Diana. (2013). *Makanan Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Mitra Wacan Media.
- DR. Ari Istiany, M. S. 2013. *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Farida, Ida. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Remaja Di Indonesia Tahun 2007*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Gibson, R. S. 2008. *Principles Of Nutritional Assessment*, New York, Oxford University Press.

- Kurniasih, Dedeh. 2010. *Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang*, Jakarta, PT Gramedia.
- Khomson A, *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada; 2008.
- Kristianti, N, 2009, Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Lestari, I. D. 2013. *Identifikasi Perilaku Diet Remaja Putri Menggunakan Teori Pendekatan Who*. Jurnal Promkes, Vol.1, hal. 67-75.
- Luciana, et all. 2012. *Presscholl Children Dietary Pattern and Associated Factors*. Journal Pediatric Vol 88, Number 2, 2012. ISSN: 0021-7557.
- Lucy, J. Cooke., Jane, Wardle. 2009. *Age and Gender Difference in Children's Food Preference*. Journal British of Nutrition Vol 93, issue 05, 2009.
- Mardhina, dkk. 2014. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Body Image Dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri Di Smk N 4 Surakarta*. Jurnal Kebidanan vol. 6, No. 2.
- Moehji S. Ilmu Gizi 2nd ed. Jakarta: Papas Sinar Harapan.
- Nirwana, A. 2012. *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoadmojo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu & Seni*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S., 2008. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi Cetakan Pertama. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoadmojo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasinya*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Pahlevi, Elisa. A. 2012. *Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 7, hal. 122-126.

- Persagi. 2009. *Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga*, Jakarta, Kompas Media Nusantara.
- Puji, Syifa. 2011. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Proverawati, a. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- RISKESDAS. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI. Jakarta: Riset Kesehatan Dasar; 2013.
- Septiyani, R. 2011. *Waspada Fast Food* (Karya Tulis Ilmiah). Jakarta: Jurusan Teknik Industri Universitas Mercu Buana.
- Suci, E. S. T. 2009. Gambaran Perilaku Jajan Murid Sekolah Dasar Di Jakarta. *Jurnal Psikobuana*, Vol. 1, hal:29-38.
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sofianita, dkk 2015. *Peran Pengetahuan Gizi Dalam Menentukan Kebiasaan Sarapan Anak-Anak Sekolah Dasar Negeri di Pondok Labu, Jakarta Selatan*. *Jurnal Gizi Pangan*, Vol. 10, No. 1, 2009, hal 57-62, ISSN 1978-1059.
- Sutjningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajaran I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta: Sangungseto .Pp 86-90.
- Suryaalamsah I. 2009. *Konsumsi fast food dan Faktor-faktor yang berhubungan dengan kegemukan anak sekolah di SD Bina Insani Bogor*. [thesis]. Bogor: Sekolah Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.

Worthington, B. S. 2009. *Nutrition Throughout The Life Cycle*, United, Megraw-Hill Book Companies Inc.

WHO. (2014). Obesity And Overweight. Dalam (<http://www.who.int/topics/obesity/> en, di akses tanggal 15 November 2016).