

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang “ Gambaran Pola Makan Pada Anak Kegemukan dan Obesitas Di MI Khadijah Malang “ yang telah dilakukan, maka peneliti mengambil kesimpulan yaitu bahwa lebih dari setengah responden mempunyai pola makan yang tidak sehat sejumlah 12 orang (60%) dan hampir setengah responden memiliki pola makan yang sehat sejumlah 8 responden (40%).

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa hal yang direkomendasikan terkait topik penelitian, antara lain:

1. Bagi Responden

Pola makan sehat merupakan salah satu langkah terbaik untuk mencegah resiko obesitas. Oleh karena itu, dengan adanya pemberian informasi tersebut kepada responden maupun kepada orang tua responden, diharapkan mereka dapat tanggap terhadap permasalahan kesehatan tersebut, dan mulai membiasakan diri untuk memiliki pola makan sehat.

2. Bagi Sekolah

Bagi sekolah diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kegiatan yang berhubungan dengan cara menjaga pola makan yang sehat dan memperbaiki pola makan yang tidak sehat yang dilakukan oleh siswa dan siswi. Serta mewujudkan kesehatan yang baik bagi seluruh siswa-siswi . sekolah dapat juga mengadakan kegiatan untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan siswa seperti penyuluhan berkala, dan menyediakan pamflet atau brosur tentang pola makan yang baik dan sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan dua variabel atau lebih, dengan metode yang berbeda, pertanyaan kuesioner yang lebih terbuka agar dapat menjawab isi kuesioner peneliti tanpa keterbatasan jawaban dan jumlah populasi yang lebih banyak sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani dan Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana*. Jakarta:Dian Rakyat.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Cynthia L., et al. 2012. *Prevalence of Obesity in the United States, 2009-2010*. National Center of Health and Service Data Brief no. 82 pp 1-5
- Departemen Kesehatan RI. 2006. *Pedoman Penyelenggaraan dan Prosedur Rekam Medis Rumah Sakit di Indonesia*. Jakarta: Depkes RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Sistem Kesehatan Nasional*. Diakses dari www.pppl.depkes.go.id tanggal 1 Desember 2018
- Dinas Kesehatan Kota Malang. 2015. *Profil Kesehatan Kota Malang. Malang*. Dinas Kesehatan Kota Malang.
- Indriati E. 2009. *Antropometri Untuk Kedokteran, Keperawatan, Gizi dan Olahraga*. Yogyakarta: PT. Citra Aji Parama.
- Kemenkes RI. 2011. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi
- Kharismawati, R. (2010). *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Dan Serat Dengan Status Obesitas Pada Siswa SD*. Semarang: UNDIP.
- Misnadiarly. 2009. *Mengenai Penyakit Organ Cerna : Gastritis (Dyspepsia atau Maag)*. Jakarta: Pustaka Populer OBDA.
- Mushtaq, et al. 2011. *Family- based factors associated with overweight and obesity among Pakistan primary school children*. BMC Pediatric.
- Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia
- Nirwana, A.B. 2012. *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Ed. 4. Jakarta: Salemba Medika.
- Rosita. 2011. *Analisis Pengaruh Perputaran Modal Kerja, Perputaran Piutang, Perputaran Persediaan, Return on Equity, Debt to Equity Ratio terhadap Profitabilitas pada Perusahaan Real Estate dan Property yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia*. Medan: Universitas Sumatera Utara

- Santosa, Budi dan Paul Willy. 2011. *Metode Metaheuristik Konsep dan Implementasi*. Surabaya: Guna Widya.
- Sastroasmoro, S. 2011. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Sediaoetama, Achmad Djaeni. 2004. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Ed. 5. Jakarta:Dian Rakyat.
- Soegih dan Wiramihardja. 2009. *Tren Obesitas Dulu, Sekarang dan Yang Akan Datang*. Jakarta: Sagung Seto.
- Soetjiningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaf dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhardjo. 2009. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- WHO. 2014. *Maternal Mortality*. World Health Organization.
- Yusuf, Syamsu. 2008. *Psikologi Perkembangan Anak*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Zulfa, F. 2011. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fastfood Modern dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. Peran Kesehatan Masyarakat dalam Pencapaian MDG's di Indonesia*. Prosiding. 12 April 2011. Universitas Siliwangi Tasikmalaya. ISBN 978-602-96943-1-4