

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan *literature review* ini, dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat hubungan yang signifikan pada alfa 0,05 antara pola makan dengan kejadian obesitas anak sekolah dasar pada masa pandemic Covid-19. Terdapat hubungan yang signifikan pada alfa 0,05 antara konsumsi fastfood dengan kejadian obesitas anak sekolah dasar pada pandemic Covid-19.
2. Terdapat hubungan yang signifikan pada alfa 0,05 antara faktor aktivitas dengan kejadian obesitas anak sekolah dasar pada pandemic Covid-19.

5.2 Saran

- Dalam upaya penanggulangan terjadi obesitas pada anak usia sekolah dasar dimasa pandemic Covid-19 ini, disarankan untuk anak-anak senantiasa melakukan aktivitas fisik seperti olahraga minimal 30 menit dalam sehari atau 3-5 kali dalam seminggu. Olahraga yang dapat dilakukan didalam rumah seperti lompat tali, lari dengan treadmill, atau bersepeda santai disekitar rumah dan tidak lupa menerapkan protokol kesehatan. Selain itu konsumsi makanan seimbang dan mengurangi fastfood. Pengawasan orang tua penting dalam hal pola makan anak agar tidak berlebihan.
- Untuk penelitian selanjutnya mengenai topik terkait disarankan untuk menambah dan memperbarui referensi mengenai topik terkait serta menambah sumber data terkait topik yaitu mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada masa pandemic Covid-19 untuk anak usia sekolah dasar.