

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Karakteristik umum responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan, usia 16 tahun, dan status gizi *overweight*.
2. Adanya perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada kelompok intervensi setelah pendampingan deteksi dini obesitas, namun berdasarkan uji statistik tidak secara signifikan.
3. Adanya perubahan asupan energi pada kelompok intervensi setelah pendampingan deteksi dini obesitas, namun berdasarkan uji statistik tidak secara signifikan.
4. Adanya perubahan asupan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) pada kelompok intervensi setelah pendampingan deteksi dini obesitas, namun berdasarkan uji statistik tidak secara signifikan.
5. Tidak terdapat perubahan asupan serat pada kelompok intervensi setelah pendampingan deteksi dini obesitas.
6. Adanya perubahan aktivitas fisik pada kelompok intervensi setelah pendampingan deteksi dini obesitas, namun berdasarkan uji statistik tidak secara signifikan.
7. Tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara asupan energi, zat gizi makro, serat, dan aktivitas fisik, terhadap indeks massa tubuh setelah mendapatkan pendampingan deteksi dini obesitas pada siswa SMAN 4 Malang.

#### B. Saran

1. Menetapkan peraturan mengenai makanan jajanan yang sehat di kantin sekolah sehingga memberikan contoh bagi siswa, jajanan yang baik untuk dikonsumsi, dibatasi, dan dihindari.
2. Membuat program kegiatan olahraga diluar jam pelajaran seperti: senam setiap hari Jumat, lomba olahraga dalam rangka HUT sekolah.
3. Perlunya dilakukan kegiatan pengukuran antropometri setiap semester Apabila terdapat siswa yang berhasil mencapai status gizi normal, diberikan *reward* dan menjadi kandidat program ajang Duta Gizi Seimbang.
4. Perlu dilakukan pemilihan Duta Gizi Seimbang di sekolah untuk menjadi *role model* di lingkungan remaja.