

## BAB V PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Al-Qur'an telah memberikan pedoman yang jelas mengenai pentingnya mengkonsumsi makanan yang halal dan baik serta menjaga keseimbangan dalam beraktivitas fisik. Ayat-ayat seperti Al-Baqarah (2:168), Al-'Araf (7:31), An-Nahl (14:66), Abasa (30:27-28), Al-Anfal (8:60), dan Al-Nahl (14:5) menjadi landasan tentang jenis makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Ayat-ayat ini juga menekankan pentingnya menjaga kesehatan dengan tidak berlebihan dalam makan dan minum, serta melakukan aktivitas fisik.
2. Tidak ditemukan hubungan dalam uji *fisher's exact* mengenai hubungan antara konsumsi jajan dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam hasil tidak signifikan sebesar  $p\text{-value} > 0.05$ , yaitu masing-masing diantaranya konsumsi energi jajan  $p\text{-value} 0.732$ , konsumsi protein jajan  $p\text{-value} 0.268$ , konsumsi lemak jajan  $p\text{-value} 0.093$ , dan konsumsi karbohidrat jajan  $p\text{-value} 0.258$
3. Tidak ditemukan hubungan dalam uji *fisher's exact* mengenai hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam hasil tidak signifikan sebesar  $0.606 > 0.05$ .

## 5.2 Saran

### 1. Bagi Pihak Sekolah dan Yayasan

Sekolah berkolaborasi dengan Puskesmas atau Dinas Kesehatan setempat untuk memberikan edukasi dan pengawasan kepada para penjual jajanan di kantin melalui pelaksanaan program sekolah sehat. Salah satu contohnya, kantin sekolah yang menyediakan berbagai jenis makanan yang bergizi dan sehat. Sekolah juga sebaiknya memasang poster gizi seimbang di beberapa tempat strategis untuk meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya pola makan yang sehat. Sekolah dapat memberdayakan program UKS untuk mempromosikan gaya hidup sehat pada siswa dan warga sekolah, memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, serta menyediakan pemeriksaan kesehatan rutin guna mendeteksi masalah kesehatan sejak dini dalam upaya mencegah obesitas.

### 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan memperhatikan pola makan dengan memilih makanan sehat dan mengurangi jajan tidak sehat. Selain itu, siswa perlu aktif secara fisik dengan mengikuti kegiatan olahraga di sekolah atau di luar. Mengurangi waktu duduk atau beraktivitas tidak aktif, seperti menonton TV atau bermain game, juga penting untuk menjaga kesehatan. Dengan gaya hidup sehat, siswa dapat mencapai berat badan ideal dan meningkatkan kualitas hidup.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan melaksanakan penelitian dengan populasi yang lebih besar agar dapat memberikan gambaran lebih luas tentang

hubungan antara konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas menggunakan sampel yang lebih besar. Peneliti selanjutnya dapat memisahkan gadget yang digunakan untuk menganalisis secara rinci mengenai item pemicu *sedentary lifestyle* dan IMT/U.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN