

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

1. Dari hasil penelitian kebiasaan konsumsi fast food pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang dengan kategori sering didapatkan sebesar 43,1 % dan yang jarang sebesar 56,9%.
2. Dari hasil penelitian aktivitas fisik pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang dengan kategori aktivitas rendah didapatkan sebesar 51,4 % dan aktivitas tinggi sebesar 48,6%.
3. Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang dengan p value $0.000 < 0.05$.
4. Berdasarkan hasil uji *chi square* menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang dengan p value $0.028 < 0.05$.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan kesimpulan yang diperoleh, maka dapat diberikan beberapa saran berupa:

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan
Diharapkan agar ada upaya dalam peningkatan pengetahuan bagi siswa/i tentang bahaya dari mengkonsumsi *fast food*.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi kegiatan penelitian selanjutnya, serta acuan bagi perkembangan ilmu pengetahuan agar institusi pendidikan senantiasa terinspirasi terhadap kenyataan yang ada di lapangan dan sumber informasi bagi institusi agar dijadikan sebagai dokumentasi ilmiah demi perkembangan ilmu kesehatan khususnya mengenai gizi makanan.

3. Bagi Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi

Diharapkan bagi siswa/i untuk menjaga pola makan dengan mengurangi konsumsi *fast food* terutama jenis gorengan, yang dapat menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas serta meningkatkan aktivitas fisik yang sering dilakukan pada laki-laki yaitu sepak bola dan pada perempuan yaitu menari, sehingga dengan terus aktif melakukan kegiatan aktivitas fisik dapat mengurangi kejadian obesitas.

4. Bagi pandangan Islam

Diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai kaitan antara islam dan kesehatan khususnya pandangan islam dalam makanan yang halal

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN