

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai upaya penurunan skor IMT pada anak obesitas melalui permainan tradisional di SD Negeri 2 Kalibagor, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari permainan tradisional betengan dan gobak sodor terhadap penurunan skor IMT/U pada siswa/i kelas 4-6 kategori obesitas di SDN 2 Kalibagor.

B. Saran

Peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat untuk evaluasi dan perbaikan di masa mendatang dalam penyusunan hasil penelitian dengan judul “Upaya Penurunan Skor IMT/U pada Anak Obesitas melalui Permainan Tradisional di SD Negeri 2 Kalibagor”. Saran tersebut antara lain:

1. Bagi Siswa

Peneliti menyarankan agar siswa terus aktif berpartisipasi dalam aktivitas fisik, seperti permainan tradisional betengan dan gobak sodor, yang dapat meningkatkan kebugaran fisik mereka. Partisipasi aktif dalam aktivitas fisik permainan tradisional sangat penting untuk mengurangi risiko obesitas dan memperoleh manfaat kesehatan jangka panjang.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat memasukkan aktivitas fisik seperti permainan tradisional betengan dan gobak sodor ke dalam kegiatan rutin sekolah. Penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung aktivitas fisik juga perlu diperhatikan agar siswa dapat dengan mudah mengakses berbagai jenis permainan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik mereka.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan memperpanjang durasi *treatment* permainan tradisional untuk mengevaluasi pengaruh yang lebih besar terhadap penurunan skor IMT/U pada anak obesitas. Peneliti juga disarankan untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat

memengaruhi perubahan skor IMT/U, seperti pola makan, gaya hidup, dan faktor genetik, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai penurunan obesitas pada anak. Jumlah sampel yang lebih besar juga perlu diperhatikan untuk meningkatkan kekuatan statistik dan memastikan generalisasi hasil penelitian pada populasi yang lebih luas.

