

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Dari hasil penelitian tentang pengaruh program aktifitas fisik (*strength* dan *endurance*) dan pendidikan gizi terhadap *life satisfaction* anak obesitas, yang dilakukan pada siswa SD Al-Muttaqin Tasikmalaya, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Program aktifitas fisik berpengaruh positif terhadap *life satisfaction* anak obesitas,
2. Program pendidikan gizi berpengaruh positif terhadap *life satisfaction* anak obesitas
3. Program aktifitas fisik dan pendidikan gizi secara bersamaan berpengaruh positif terhadap *life satisfaction* anak obesitas,
4. Program aktifitas fisik dan pendidikan gizi yang dilakukan secara bersamaan lebih baik dalam peningkatan *life satisfaction* anak obesitas dibandingkan dengan program yang dilakukan secara mandiri. Program aktifitas fisik lebih baik dalam peningkatan *life satisfaction* anak obesitas dibandingkan dengan program pendidikan gizi

B. Implikasi dan Rekomendasi

Hasil temuan di lapangan terkait dengan beberapa variabel penelitian yang menjadi fokus kajian berimplikasi baik secara teoretik maupun praktis. Sesuai dengan konsep sebagaimana telah dipaparkan pada kajian teori. Dari hasil penelitian, keterlibatan anak dalam kegiatan aktifitas fisik dan pendidikan gizi dapat mengurangi resiko dari diabetes terutama dalam sisi psikologi. Hal tersebut dapat menjadi acuan sekolah untuk membentuk kegiatan-kegiatan dalam penanggulangan obesitas dan untuk membuat suasana sekolah menjadi nyaman serta menyenangkan untuk anak.