

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pola konsumsi camila, Perilaku kurang gerak, dan pendapatan orangtua dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Pembangunan Tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari separuh sampel kelompok kasus (82.5%) dan kurang dari separuh sampel kelompok kontrol (25%) memiliki pola konsumsi camilan yang sering
2. Lebih dari separuh sampel kelompok kasus (77.5%) dan kurang dari separuh sampel kelompok kontrol (37.5%) memiliki perilaku kurang gerak (*sedentary behavior*) yang tinggi.
3. Lebih dari separuh sampel pada kelompok kasus (80%) dan kurang dari separuh kelompok kontrol (47.5%) memiliki orang tua dengan pendapatan yang tinggi.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi camilan, perilaku kurang aktivitas fisik dan pendapatan orang tua dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Pembangunan.
5. Pola konsumsi camilan, perilaku kurang aktivitas fisik, dan pendapatan orang tua merupakan faktor risiko terjadinya gizi lebih pada siswa SMA Pembangunan.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka dapat diberikan beberapa saran, yakni sebagai berikut :

1. Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat melakukan penyuluhan secara berkala kepada siswa terkait pencegahan obesitas, seperti pada jam olah raga sebelum mulai kegiatan diawali atau diselingi dengan penyuluhan tentang peningkatan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentary, kemudian penyuluhan agar siswa mengurangi konsumsi camilan dengan cara membiasakan untuk membawa bekal dari rumah.
2. Bagi siswa untuk lebih aktif melakukan kegiatan di waktu senggang, mengurangi bermain *game*, penggunaan *smartphone*, dan menonton televisi di rumah, mengurangi waktu yang digunakan untuk duduk-duduk bersama teman dan lebih baik waktu yang digunakan itu diganti untuk melakukan olahraga seperti lari sore.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan dan memperluas penelitian seperti pada variabel konsumsi camilan tidak hanya pada frekuensi nya saja namun juga ditambahkan porsi dan jenis camilannya. Kemudian pada variabel pendapatan orang tua juga ditambahkan dengan besaran uang jajan yang diperoleh remaja.