

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 9 Padang tahun 2018, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian kecil responden mengalami obesitas.
2. Sebagian besar responden memiliki pola makan yang tidak baik.
3. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tidak aktif.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat sosial ekonomi tinggi.
5. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.
7. Hasil uji *confounding* didapatkan variabel *confounding* tingkat sosial ekonomi memiliki pengaruh terhadap hubungan pola makan dengan obesitas.
8. Hasil uji *confounding* didapatkan variabel *confounding* tingkat sosial ekonomi tidak berpengaruh terhadap hubungan aktivitas fisik dengan obesitas.

6.2 Saran

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

1. Bagi pihak sekolah perlu diadakannya program kesehatan melalui unit kesehatan sekolah (UKS) seperti diet sehat remaja, penyuluhan gizi seimbang, dan memberikan edukasi terkait pencegahan obesitas.

2. Diadakannya kegiatan senam pagi bersama 1 hari dalam satu minggu diluar dari jadwal pelajaran olahraga dan melakukan kegiatan rutin seperti jalan santai bersama dengan seluruh siswa dan guru untuk meningkatkan aktivitas fisik dan menumbuhkan kesadaran untuk hidup sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain seperti faktor genetik, jenis kelamin dan keterpaparan media sehingga tidak hanya terbatas pada variabel dalam penelitian ini saja.

