

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 9 Padang tahun 2018, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian kecil responden mengalami obesitas.
2. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan gizi yang rendah.
3. Sebagian besar responden sering mengonsumsi *junk food*.
4. Sebagian besar responden memiliki asupan energi lebih mengonsumsi *junk food*.
5. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tidak aktif.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan obesitas pada remaja.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan obesitas pada remaja.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi berdasarkan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja.
9. Hasil uji *confounding* dengan variabel aktivitas fisik berpengaruh terhadap hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas.

6.2 Saran

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

1. Bagi pihak sekolah perlu diadakannya penyuluhan tentang gizi seimbang dan bagaimana cara pemilihan makanan untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa serta lebih mengetahui dampak *junk food*.

2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada remaja yaitu, genetic, keterpaparan media, hormone, pengobatan, psikologi, dan jenis kelamin sehingga tidak hanya terbatas dalam penelitian ini saja.

