

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait faktor risiko kebiasaan makan, pemilihan makanan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Islam Raudhatul Jannah Kota Payakumbuh dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Lebih dari setengah kelompok kasus dan kontrol berjenis kelamin laki-laki (52,4%) dan setengah dari kelompok kasus dan kelompok kontrol berumur 13 tahun (50,8%).
2. Sebagian besar kelompok kasus mempunyai kebiasaan makan yang tidak baik (73%) berbanding terbalik dengan kelompok kontrol yang separuhnya memiliki kebiasaan makan yang baik (73%).
3. Separuh dari kelompok kasus mempunyai pemilihan makanan pada aspek kesehatan (58,7%) sedangkan pada kelompok kontrol lebih tinggi pada pemilihan makanan aspek non kesehatan (50,8%).
4. Hampir keseluruhan kelompok kasus mempunyai aktivitas fisik yang rendah (90,5%) dibandingkan pada kelompok kontrol separuh mempunyai aktivitas fisik yang rendah (50,8%).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan risiko kejadian obesitas pada remaja artinya kebiasaan makan yang tidak baik mempunyai peluang 7,3 kali beresiko terjadinya obesitas dibandingkan dengan kebiasaan makan yang baik. (OR 95% CI = 3,334-16,080)

6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pemilihan makanan dengan risiko kejadian obesitas pada remaja.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas pada remaja artinya aktivitas fisik yang rendah mempunyai peluang 9,2 kali beresiko terjadinya obesitas dibandingkan dengan aktivitas fisik yang cukup. (OR 95% CI = 3,470-24,411)

## 6.2 Saran

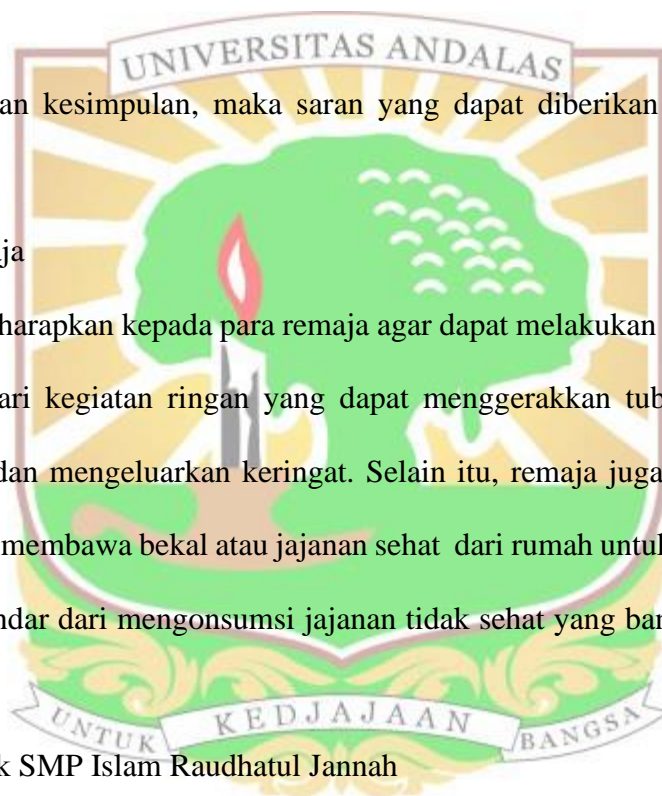
Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti ialah sebagai berikut :

### 1. Bagi remaja

Diharapkan kepada para remaja agar dapat melakukan aktivitas fisik yang dimulai dari kegiatan ringan yang dapat menggerakkan tubuh sehingga tubuh bergerak dan mengeluarkan keringat. Selain itu, remaja juga bisa membiasakan diri untuk membawa bekal atau jajanan sehat dari rumah untuk dibawa ke sekolah agar terhindar dari mengonsumsi jajanan tidak sehat yang banyak terdapat diluar rumah.

### 2. Bagi Pihak SMP Islam Raudhatul Jannah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk menyediakan kantin sehat agar siswa dapat mengonsumsi makanan jajanan yang sehat. Kemudian melakukan pengawasan yang lebih intensif terhadap penjual makanan di kantin sekolah juga perlu dilakukan secara berkala oleh pihak sekolah. Selanjutnya pihak sekolah agar dapat meningkatkan kegiatan UKS dengan melakukan pengukuran dan memantau berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui masalah gizi secara dini.



### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dan bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain serta instrumen penelitian yang berbeda. Selain itu, diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meneliti lebih lanjut terkait faktor faktor risiko lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja seperti gaya hidup, peran orang tua, kebiasaan dalam keluarga, pengetahuan, dan *parental fattnes*.

