

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *intake* kalori dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok, maka dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar siswa/i mengalami *overweight*
2. Jumlah siswa/i yang memiliki *intake* kalori cukup dan lebih adalah sama banyak
3. Sebagian besar siswa/i memiliki aktivitas fisik yang sedang
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara *intake* kalori dengan kejadian *overweight* pada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan kejadian *overweight* pada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok

#### 7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok yang memiliki status gizi *overweight* untuk melakukan penurunan berat badan dengan program diet yang baik dan benar sehingga dapat memiliki indeks massa tubuh yang ideal dan sehat.
2. Peneliti menyarankan kepada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok yang memiliki *intake* kalori melebihi anjuran AKG untuk melakukan perubahan pada pola makannya menjadi lebih sehat dan seimbang.

3. Peneliti menyarankan kepada siswa/i di SMA N 1 Kota Solok yang memiliki aktivitas fisik yang ringan agar meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga untuk menyeimbangkan keluaran energinya dengan asupan yang dikonsumsi sehingga dapat mencegah terjadinya *overweight*.
4. Peneliti menyarankan untuk dilakukan juga penelitian terhadap faktor-faktor lain yang mempengaruhi terjadinya *overweight* seperti psikologi, hormonal, dan pengaruh makanan tertentu sebagai penyebab spesifik terjadinya *overweight* misalnya makanan cepat saji.

