

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Beban glikemik pada kelompok kasus tergolong beban glikemik tinggi yaitu sebanyak 40 responden (75,5%) sedangkan pada kelompok kontrol tergolong beban glikemik rendah yaitu sebanyak 30 responden (56,6%). Aktivitas fisik pada kelompok kasus tergolong dalam aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 37 responden (69,8%) sedangkan pada kelompok kontrol tergolong sedang yaitu 30 responden (56,6%)
- b. Beban glikemik merupakan faktor risiko obesitas pada remaja stunted (OR= 4,0 CI 95% 1,75:9,19). Remaja stunted yang mengonsumsi makanan tinggi beban glikemik 4 kali beresiko terkena obesitas dibandingkan dengan remaja stunted yang mengonsumsi makanan dengan beban glikemik rendah ataupun sedang
- c. Aktivitas fisik merupakan faktor risiko obesitas pada remaja stunted (OR= 3,0 CI 95% 1,36:6,70). Remaja stunted yang memiliki aktivitas fisik ringan beresiko 3 kali lebih besar terkena obesitas dibandingkan dengan remaja stunted yang memiliki aktivitas fisik sedang

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Responden diharapkan dapat mulai memperhatikan nilai beban glikemik makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang guna mencegah masalah gizi lebih atau obesitas. Serta memanfaatkan waktu luang dengan cara menambah durasi dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh serta mencegah terjadinya berat badan lebih guna tercapai status gizi normal.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Institusi diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau edukasi terkait gizi dan kesehatan, khususnya untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi serta untuk meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu, institusi juga dapat melakukan promosi kesehatan melalui berbagai macam media massa untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan juga meningkatkan aktivitas fisik.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Lain**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengembaran dari penelitian ini. Penelitian dapat menggunakan sampel yang lebih besar. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian pada faktor-faktor lainnya yang berhubungan dan mungkin dapat berpengaruh dengan kejadian stunted obesity pada remaja.