

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 102 responden yang berjudul Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMK IT Raflesia Depok, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Gambaran karakteristik pada 102 remaja di SMK IT Raflesia Depok didapatkan hasil bahwa usia remaja berada pada rentang usia 15-18 tahun dengan mayoritas berusia 17 tahun dan dengan rata-rata usia remaja adalah 16.7 tahun.
- b. Gambaran karakteristik jenis kelamin pada 102 remaja di SMK IT Raflesia Depok, diketahui bahwa mayoritas remaja adalah berjenis kelamin perempuan.
- c. Gambaran karakteristik pada 102 remaja di SMK IT Raflesia Depok mengenai remaja yang tinggal bersama orang tua atau tidak, menunjukkan bahwa semua responden sebanyak 102 orang tinggal bersama orang tua, dan tidak ada yang tinggal bersama pengasuh atau keluarga pengganti (wali, saudara/kakek nenek).
- d. Gambaran pola asuh pada 102 remaja di SMK IT Raflesia Depok, menunjukkan mayoritas remaja adalah tipe pola asuh demokratis.
- e. Gambaran risiko obesitas pada 102 remaja di SMK IT Raflesia Depok, diketahui bahwa status gizi responden paling banyak adalah status gizi berat badan normal.
- f. Hasil penelitian berdasarkan hasil uji chi square didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola asuh orang tua dengan risiko obesitas pada remaja di SMK IT Raflesia Depok.

V.2 Saran

a. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat menjaga asupan makan dengan gizi seimbang serta mengurangi makanan siap saji, menerapkan pola hidup sehat, dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai guna mencegah terjadinya risiko obesitas serta menjaga berat badan yang ideal.

b. Bagi Keluarga

Keluarga khususnya orang tua untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi melalui kegiatan yang disediakan layanan kesehatan setempat, orang tua diharapkan dapat berperan dalam perubahan perilaku, membiasakan untuk beraktivitas fisik bersama anak di akhir pekan, dan membentuk pola makan yang baik bagi remaja di rumah dengan menerapkan pola asuh yang tepat dapat menerapkan pencegahan dan penanganan obesitas pada remaja.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat memperhatikan status gizi para siswa dengan mengadakan pengukuran rutin terkait tinggi badan dan berat badan siswa, serta dapat mensosialisasikan pola makan sehat dan pola hidup aktif guna mengurangi dan mencegah risiko obesitas pada usia remaja.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan dapat ikut serta dalam melakukan pencegahan risiko obesitas pada remaja dengan melakukan konseling dan sosialisasi kepada remaja mengenai bahaya obesitas dan cara penanggulangannya, serta melakukan pendidikan kesehatan kepada para orang tua untuk dapat memberikan pola asuh yang lebih baik untuk mencegah terjadinya risiko obesitas pada remaja

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti mengenai pola asuh orang tua khususnya pola asuh permisif dan demokratis yang berpengaruh lebih besar dalam menyebabkan risiko obesitas dengan metode penelitian lain, faktor lain dan mengubah atau memperbanyak karakteristik penelitian. Peneliti selanjutnya juga dapat memperluas cakupan wilayah sekolah lain untuk hasil yang optimal dalam penelitian.

f. Bagi Pemerintah

Pemerintah diharapkan untuk dapat menyusun rencana tindak lanjut dalam penanggulangan risiko obesitas pada remaja di Indonesia. Terus memberikan program-program dalam mengatasi tingkat obesitas di Indonesia seperti Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), dan memastikan bahwa program tersebut terus berjalan dan memberikan dampak positif dalam menekan angka kejadian obesitas. Serta memberikan program kesehatan pada masyarakat melalui layanan kesehatan dalam mengobservasi status gizi remaja di masing-masing wilayah.