

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan 76,2% responden berusia 16 tahun dengan status tidak obesitas, 86,5% responden berjenis kelamin perempuan dengan status tidak obesitas, seluruh responden berdomisili di Depok dengan 76,7% status tidak obesitas, 75% responden pendidikan ayah tergolong tinggi dengan status tidak obesitas, 75,5% responden dengan pendidikan ibu tergolong tinggi dengan status tidak obesitas, 87,5% pendapatan orang tua responden tergolong tinggi yang memiliki status tidak obesitas, dan 80% responden memiliki uang saku tergolong tinggi dengan status tidak obesitas.
- b. Terdapat 76,7% siswa memiliki status gizi tidak obesitas dan 56,7% memiliki tingkat *mindful eating* rendah.
- c. Ada hubungan antara tingkat *mindful eating* dengan kejadian obesitas pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 5 Kota Depok dengan $p\text{-value} = 0,000$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden diharapkan dapat menerapkan *mindful eating* dalam aktivitas makannya agar tidak berlebihan sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas ataupun mempertahankan status gizi normal.

V.2.2 Bagi SMA Negeri 5 Kota Depok

Bagi pihak sekolah diharapkan dapat mengadakan pengukuran berat badan dan tinggi badan siswa secara berkala serta memberikan edukasi terkait kesehatan dan gizi untuk mencegah terjadinya masalah gizi pada remaja serta para siswa dapat lebih memperhatikan status gizinya.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih banyak sehingga data yang didapatkan lebih bervariasi. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat menggunakan pendekatan penelitian yang berbeda dan lebih memfokuskan pada makanan yang berisiko menyebabkan kejadian obesitas pada remaja.