

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan status tidak obesitas (83,1%).
- b. Mayoritas responden merupakan berusia 16 tahun dengan status gizi tidak obesitas (81,2%).
- c. Mayoritas responden memiliki Pendidikan ayah yang tinggi dengan status tidak obesitas (84,8%).
- d. Mayoritas responden memiliki Pendidikan ibu yang tinggi dengan status gizi tidak obesitas (86,2%).
- e. Mayoritas responden memiliki pendapatan orang tua yang tinggi dengan status gizi tidak obesitas (84,5%).
- f. Mayoritas responden memiliki uang saku yang tinggi dengan status tidak obesitas (89,5%).
- g. Mayoritas responden jarang mengonsumsi makanan manis dengan status gizi tidak obesitas (54,9%).
- h. Mayoritas responden sering mengonsumsi makanan asin dengan status gizi tidak obesitas (68,8%).
- i. Mayoritas responden jarang mengonsumsi makanan berlemak dengan status gizi tidak obesitas (57,4%).
- j. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan manis dengan obesitas pada remaja dengan p-value 0,000 (*Chi-Square*).
- k. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin dengan obesitas pada remaja dengan p-value 0,160 (*Chi-Square*).
- l. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan obesitas pada remaja dengan p-value 0,000 (*Chi-Square*).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi responden

Diharapkan kepada responden untuk mengubah gaya hidup serta kebiasaan konsumsi makanan dengan pola makan yang lebih sehat dengan cara mengontrol dan menjaga berat badan agar tetap stabil (normal), mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang dan beraneka ragam, serta mengurangi frekuensi konsumsi makanan manis, asin dan berlemak sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas.

V.2.2 Bagi institusi

Diharapkan bagi institusi agar dapat lebih mengencangkan promosi gizi dengan berbagai metode yang inovatif khususnya obesitas terkait batas nilai normal IMT, rekomendasi konsumsi harian makanan manis, asin dan berlemak agar kesadaran di kalangan remaja meningkat sehingga dapat menurunkan angka prevalensi terhadap kejadian obesitas pada remaja.

V.2.3 Bagi peneliti lain

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan dalam melakukan penelitian yang akan mendatang dengan beragam variabel, menggunakan metode penelitian yang berbeda, maupun perbedaan pada sasaran sehingga kejadian obesitas dapat tergambarkan dalam kejadian yang lebih luas dan bervariasi.