

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Risiko Obesitas di SMP Negeri 174 Jakarta dapat ditarik kesimpulan, sebagai berikut :

- a. Gambaran karakteristik terhadap 157 responden pada penelitian diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berusia 14 tahun, mayoritas jenis kelamin responden yakni perempuan, responden sering mengkonsumsi junk food, pendidikan terakhir orang tua mayoritas yakni SMA, mayoritas ayah responden berstatus bekerja, mayoritas orang tua memiliki penghasilan rendah, mayoritas responden memiliki jumlah saudara lebih dari tiga.
- b. Gambaran konsumsi sayur dan buah pada remaja di SMP Negeri 174 Jakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden jarang mengkonsumsi sayur dan buah.
- c. Gambaran risiko obesitas pada remaja di SMP Negeri 174 Jakarta menunjukkan bahwa responden dengan IMT normal lebih banyak dari responden dengan IMT *overweight*.
- d. Terdapat hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan risiko obesitas pada remaja di SMP Negeri 174 Jakarta.

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

- a. Bagi Remaja  
Peneliti menyarankan agar remaja memperhatikan pola konsumsi makan dengan mengurangi junk food dan memperbanyak mengkonsumsi sayur dan buah untuk menjaga kesehatan tubuh dan menjaga keseimbangan berat badan.
- b. Bagi Keluarga

Keluarga disarankan untuk memperhatikan gizi disetiap makanan yang dikonsumsi para remaja dan menyediakan makanan dengan gizi seimbang.

c. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk bekerja sama dengan lembaga pelayanan kesehatan untuk melakukan pemeriksaan status gizi remaja di sekolah.

d. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan diharapkan bisa menjadi pemberi edukasi kepada pihak sekolah ataupun orang tua mengenai asupan gizi seimbang pada remaja, melakukan pemeriksaan status gizi remaja, dan memberikan edukasi terkait dengan risiko obesitas.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya direkomendasikan untuk meneliti berbagai variabel lainnya terkait dengan resiko obesitas.