

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 247 responden tentang “Hubungan Gangguan Makan dan Perilaku Sedentari dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMAN 99 Jakarta” dapat disimpulkan, yaitu:

- a. Gambaran karakteristik responden terhadap 247 responden pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, mayoritas jenis kelamin responden yakni perempuan, mayoritas pendidikan terakhir orang tua responden yakni SMA, mayoritas pekerjaan orang tua responden yakni karyawan swasta, mayoritas pendapatan orang tua responden yakni $\geq 5.000.000$ rupiah, serta rata-rata uang saku responden yakni 23.261 rupiah.
- b. Mayoritas remaja di SMAN 99 Jakarta berisiko mengalami obesitas.
- c. Mayoritas remaja di SMAN 99 Jakarta tidak mengalami gangguan makan.
- d. Mayoritas remaja di SMAN 99 Jakarta melakukan perilaku sedentari.
- e. Tidak adanya hubungan antara gangguan makan dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta.
- f. Adanya hubungan antara perilaku sedentari dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 99 Jakarta.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan ulasan oleh peneliti adalah

- a. Bagi Remaja
Remaja disarankan tidak melakukan perilaku sedentari <2 jam dalam sehari, serta meningkatkan aktivitas fisik minimal 3-5 kali dalam seminggu atau 150 menit per minggu.

b. Bagi Sekolah

Dalam mencegah kejadian obesitas pada remaja, pihak sekolah mampu melakukan tindakan preventif seperti penerapan kebijakan untuk makanan dan minuman sehat di lingkungan sekolah, membuat program kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik misalnya program senam bersama dan jalan santai bersama setiap minggunya. Pihak sekolah juga bisa membuat program kantin sehat untuk mengurangi kejadian obesitas pada remaja

c. Bagi Lembaga Pelayanan Kesehatan

Pada pelayanan kesehatan khususnya seperti puskesmas diharapkan mampu memberikan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga pola makan dan aktivitas fisik, serta mengenai pencegahan obesitas. Bagi pelayanan kesehatan diharapkan juga dapat melakukan pemantauan IMT pada remaja supaya bagi remaja yang mengalami obesitas dapat dilakukan penanganan lebih lanjut.

d. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber dan acuan dalam peningkatan sumber materi seperti membuat kurikulum terkait obesitas pada remaja yang dapat dibahas dalam perkuliahan khususnya asuhan keperawatan keluarga dan komunitas

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi bahan literatur khususnya mengenai gangguan makan, perilaku sedentari, dan risiko obesitas pada remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan ranah penelitian ataupun memodifikasi variabel yang menjadi faktor dari risiko obesitas, misalnya menambahkan variabel faktor genetik, faktor lingkungan, dan faktor pola asuh orang tua. Selain itu, pemilihan variabel gangguan makan bisa lebih difokuskan diantara ketiga jenis gangguan makan, yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, ataupun *binge-eating disorder*.