

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 253 responden mengenai “Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Risiko *Overweight* pada Remaja di SMK Persada Husada Indonesia” dapat disimpulkan:

- a. Mayoritas responden di SMK Persada Husada Indonesia termasuk ke dalam kategori remaja madya (pertengahan). Mayoritas jenis kelamin responden yaitu perempuan, pendidikan terakhir orang tua mayoritas adalah SMA/Sederajat, mayoritas pendapatan orang tua adalah <RP.5.343.430, dan mayoritas pekerjaan orang tua adalah non ASN.
- b. Gambaran tingkat *sedentary lifestyle* pada remaja di SMK Persada Husada Indonesia menunjukkan mayoritas melakukan tingkat *sedentary lifestyle* tinggi.
- c. Gambaran risiko *overweight* pada remaja di SMK Persada Husada Indonesia menunjukkan responden dengan kategori gizi *underweight* sebanyak 64 siswa, sedangkan yang termasuk ke dalam kategori gizi normal sebanyak 189 siswa.
- d. Terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan risiko *overweight* pada remaja di SMK Persada Husada Indonesia dengan nilai *p-value* sebesar 0,019 (<0,05) dan OR=0,3 (95% CI = 0,1 – 0,8).

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

Setelah penelitian dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran untuk penyempurnaan penelitian di masa mendatang, diantaranya:

- a. Bagi siswa

Remaja hendaknya mengurangi waktu yang dihabiskan untuk aktivitas sedentari seperti menonton TV atau bermain game menjadi <5 jam dalam sehari, dan meningkatkan waktu yang dihabiskan untuk berolahraga atau aktivitas fisik seperti berjalan kaki, *jogging*, bersepeda, senam aerobik, yoga, berenang, berkebun, dan sebagainya.

b. Bagi sekolah

Sekolah diharapkan dapat menyelenggarakan program edukasi dan kampanye yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dan pola makan sehat di kalangan siswa. Selain itu juga dapat menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mengadakan berbagai kegiatan olahraga untuk mendorong siswa lebih aktif.

c. Bagi institusi pendidikan

Lembaga pendidikan dapat mengadakan kampanye kesehatan dan edukasi di sekolah-sekolah menengah untuk meningkatkan kesadaran akan risiko gaya hidup sedentari dan pentingnya aktivitas fisik, serta penelitian untuk mengevaluasi efektivitas kampanye ini dalam mengubah perilaku remaja.

d. Bagi pelayanan kesehatan

Pelayanan kesehatan dapat bekerja sama dengan sekolah untuk memberikan informasi dan edukasi tentang risiko *overweight* dan pentingnya gaya hidup aktif. Selain itu juga dapat melakukan pemeriksaan kesehatan rutin di sekolah untuk memantau berat badan, IMT, dan kesehatan siswa, juga dapat memberikan layanan konseling dan dukungan bagi siswa yang berisiko tinggi, serta menyediakan informasi tentang cara mengadopsi gaya hidup sehat.

e. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti yang ingin melanjutkan, penelitian ini bisa dijadikan dasar untuk melakukan penelitian terkait. Disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan *overweight* pada remaja, seperti faktor pola makan, lingkungan, status sosial ekonomi, faktor psikologis, dan sebagainya. Selain itu, peneliti berikutnya juga bisa menambah jumlah responden dengan rentang usia remaja awal hingga akhir. Dengan cara ini, penelitian selanjutnya akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang mempengaruhi *overweight* pada remaja.