

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara konsumsi *fast food*, pemesanan makanan secara *online*, dan aktivitas fisik dengan obesitas pada pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat, dapat diambil simpulan sebagai berikut:

- a. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (61,2%) dan berusia 17 tahun (35,3%).
- b. Jumlah responden yang mengalami obesitas sebanyak 26 orang (30,6%).
- c. Mayoritas responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* kategori jarang (76,5%).
- d. Mayoritas responden memiliki frekuensi pemesanan makanan secara *online* kategori sering (57,6%).
- e. Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori aktif (57,6%).
- f. Tidak ada hubungan antara konsumsi *fast food* ( $p \text{ value} = 0,296$ ) dengan obesitas pada pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat. Hal ini berkaitan dengan kemungkinan responden mengonsumsi jenis *fast food* lain yang tidak termasuk dalam FFQ, camilan manis dan gurih serta minuman manis. Adanya faktor lain yang mungkin menyebabkan obesitas seperti jumlah porsi makanan responden dalam satu kali makan.
- g. Ada hubungan antara pemesanan makanan secara *online* ( $p \text{ value} = 0,020$ ) dengan obesitas pada pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat. Perkembangan teknologi dan ketidaktersediaan makanan di rumah mendorong remaja memesan makanan secara *online*. Sebagian besar memesan jenis makanan utama pada waktu malam hari. Kebiasaan ini menurunkan aktivitas fisik dalam mendapatkan makanan sementara kandungan dalam makanan yang dipesan menyebabkan asupan energi meningkat.

- h. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ( $p \text{ value} = 0,638$ ) dengan obesitas pada pelajar SMA Negeri di Kota Administrasi Jakarta Barat.
- i. Penelitian ini hanya mengukur aktivitas fisik dalam waktu 1 minggu terakhir, kemungkinan responden baru memulai aktivitas fisik dalam intensitas sedang sampai berat. Selain itu, obesitas juga dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti genetik, konsumsi obat-obatan dan hormon.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Responden dapat melakukan pembatasan konsumsi *fast food*, membawa bekal dari rumah, mengikuti kelas olahraga dengan maksimal, ikut ekstrakurikuler bidang olahraga, dan rutin melakukan aktivitas fisik.

### **V.2.2 Bagi Masyarakat**

Beberapa pihak dalam masyarakat dapat membantu mencegah terjadinya obesitas pada remaja dengan membatasi frekuensi konsumsi *fast food*, mengurangi pemesanan makanan secara *online* dengan menyediakan makanan yang sehat dan bergizi di rumah dan membuat program olahraga bersama di lingkungan RT atau RW. Pihak keluarga dapat mendukung pembatasan konsumsi *fast food* usia remaja dengan memasak bersama masakan yang sehat dan bergizi, dan mengurangi obesitas dengan melakukan olahraga atau aktivitas fisik bersama. Pihak sekolah dapat membantu mengurangi obesitas dengan membuat kantin sehat, pengukuran berat dan tinggi badan secara berkala, melakukan senam bersama, dan membuat promosi hidup sehat dalam lingkungan sekolah.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti lain diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berhubungan dengan obesitas pada usia remaja serta mengembangkan penelitian yang sudah ada untuk semakin mengetahui faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan tingginya konsumsi *fast food*, seringnya pemesanan makanan secara *online* dan rendahnya aktivitas fisik pada usia remaja.