

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. SMA Perguruan Rakyat 1 berlokasi di Jalan Yon Zikon 14, RT.04 RW.06, Srengseng Sawah, Jagakarsa, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12640. Jumlah siswa laki-laki sebanyak 214 orang dan siswa perempuan sebanyak 216 orang.
- b. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (59,1%).
- c. Mayoritas responden berusia 16 tahun (65,9%).
- d. Prevalensi obesitas responden penelitian di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta menunjukkan angka 25%. Angka tersebut lebih besar dari prevalensi obesitas remaja nasional (4%). Oleh sebab itu, prevalensi obesitas responden penelitian di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta termasuk ke dalam masalah kesehatan masyarakat.
- e. Prevalensi obesitas sentral pada responden di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta menunjukkan angka 29,5%. Angka tersebut lebih kecil dari prevalensi obesitas sentral remaja nasional (31%). Akan tetapi, prevalensi obesitas sentral pada responden di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta perlu mendapatkan perhatian dari pihak sekolah dan orang tua agar prevalensi obesitas tersebut tidak bertambah.
- f. Mayoritas orang tua responden bekerja sebagai karyawan swasta (44,3%).
- g. Mayoritas orang tua responden berpenghasilan rendah (69,3%).
- h. Mayoritas responden berpendidikan baik tentang gizi (69,3%).
- i. Mayoritas responden menjawab pertanyaan pengertian tiga guna makanan, penyakit akibat mengkonsumsi makanan tinggi lemak berlebihan, dan kelompok makanan sumber protein dengan salah.
- j. Mayoritas responden mengalami stres (73,9%).
- k. Mayoritas responden laki-laki merasa tidak mampu mengendalikan rasa mudah tersinggung dan tidak mampu menyelesaikan hal yang harus diselesaikan selama sebulan terakhir.

- l. Mayoritas responden perempuan merasa sering gugup dan stres serta tidak mampu mengendalikan rasa mudah tersinggung selama sebulan terakhir.
- m. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kejadian obesitas di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta ( $p=0,5$ ).
- n. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres remaja laki-laki dengan kejadian obesitas di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta ( $p=0,3$ ).
- o. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres remaja perempuan dengan kejadian obesitas di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta ( $p=0,4$ ).
- p. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan tentang gizi dengan kejadian obesitas sentral di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta ( $p=0,9$ ).
- q. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres remaja laki-laki dengan kejadian obesitas sentral di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta ( $p=0,3$ ).
- r. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres remaja perempuan dengan kejadian obesitas sentral di SMA Perguruan Rakyat 1 Jakarta ( $p=0,8$ ).

## V.2 Saran

- a. Pada usia remaja, sebaiknya pengetahuan tentang gizi berfokus pada penerapan secara spesifik seperti pengaturan porsi makan dan minum sehari, pemantauan status gizi dan pelaksanaan aktivitas fisik secara rutin, serta penerapan *personal hygiene* dan *environmental hygiene*.
- b. Pada usia remaja, sebaiknya teknik yang dilakukan untuk mengendalikan stres adalah teknik *guided imagery* seperti membayangkan satu hal positif yang membuat remaja merasa senang dan tertata kembali. Teknik tersebut dapat meningkatkan imunitas, mengaktifkan saraf parasimpatik, dan menenangkan pikiran remaja.
- c. Jika peneliti selanjutnya ingin melakukan penelitian tentang obesitas atau obesitas sentral, sebaiknya menggunakan metode, sampel, dan variabel bebas yang lebih bervariasi seperti aktivitas fisik, asupan makan, uang saku, durasi tidur, konsumsi serat, dan jenis kelamin sehingga lebih dapat menggambarkan keadaan yang terjadi pada populasi.