

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Mengacu dalam penelitian yang telah dijalankan pada remaja di SMA Negeri 109 Jakarta, mampu dihasilkan simpulan bahwasanya:

- a. Karakteristik responden memperlihatkan mayoritas responden yakni perempuan sejumlah 103 responden (63.6%) serta mayoritas memiliki usia 17 tahun sejumlah 115 responden (71%).
- b. Berdasarkan hasil persen lemak tubuh, mayoritas responden memiliki persen lemak berkategori tinggi sejumlah 97 responden (59.9%).
- c. Berdasarkan hasil uji univariat, responden yang mengkonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering di angka 81 responden (50%), mengkonsumsi *ultra processed food* dalam frekuensi sering di angka 83 responden (51.2%), dan mengkonsumsi *sugar sweetened beverages* dalam frekuensi sering di angka 72 responden (44.4%).
- d. Mengacu dalam hasil uji bivariat ada hubungan yang signifikan diantara konsumsi *junk food* pada persen lemak tubuh remaja di SMA Negeri 109 Jakarta (nilai p-value =0,037).
- e. Mengacu dalam hasil uji bivariat tidak ada hubungan yang signifikan diantara konsumsi *ultra processed food* dengan persen lemak tubuh remaja di SMA Negeri Jakarta (nilai p-value=0,823).
- f. Mengacu dalam hasil uji bivariat tidak ada hubungan yang signifikan diantara konsumsi *sugar sweetened beverages* pada persen lemak tubuh remaja di SMA Negeri Jakarta (nilai p-value=0,496).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkannya agar responden mampu memperhatikan asupan makan melalui langkah mengurangi makanan tinggi kalori serta tinggi lemak misal *junk food* dan *ultra processed food*, beserta minuman berpemanis yang memiliki kandungan akan gula tambahan. Selain itu, responden juga diharapkannya guna lebih memperhatikan kecukupan, keseimbangan, serta keberagaman makanan yang dikonsumsi dalam pencegahan akan munculnya risiko obesitas pada remaja.

V.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan agar pihak sekolah mampu membagikan edukasi terkait pedoman gizi seimbang serta berbagai faktor yang mampu menjadi pemengaruh persen lemak tubuh pada remaja supaya mampu memberi dorongan akan peningkatan kesadaran siswa-siswi terkait obesitas dan langkah pencegahannya.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan agar penelitian selanjutnya mampu menganalisa lebih luas terkait berbagai variabel lainnya yang mampu menjadi pemengaruh persen lemak tubuh, terkhususnya pada kelompok remaja. Berbagai variabel lain yang mampu menjadi pemengaruh persen lemak tubuh meliputi aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pengaruh teman dan sosial media, serta faktor lainnya.