

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berikut adalah ringkasan temuan studi mengenai variabel-variabel yang mempengaruhi status kelebihan berat badan/obesitas pada remaja di DKI Jakarta, berusia 13 hingga 15 tahun.

- a. Dari 464 sampel, sebanyak 6,9% responden *overweight* dan 3,1% responden obesitas.
- b. Berdasarkan usianya, sebanyak 29% responden berusia 13 tahun, 38,6% berusia 14 tahun, dan 32,4% berusia 15 tahun. Berdasarkan jenis kelaminnya, sebanyak 56,3% responden adalah perempuan dan 43,7% adalah laki-laki.
- c. Sebanyak 79,7% responden sering mengonsumsi SSB, 20,3% jarang mengonsumsi SSB, 96% sering mengonsumsi *junk food*, dan 4% jarang mengonsumsi *junk food*.
- d. Sebanyak 96,9% responden kurang mengonsumsi buah dan sayur, dan hanya 3,1% telah cukup mengonsumsi buah dan sayur.
- e. Sebanyak 47,4% responden kurang melakukan aktivitas fisik, dan 52,6% telah cukup melakukan aktivitas fisik.
- f. Konsumsi SSB ($p\text{-value} = 0,070$) atau *junk food* ($p\text{-value} = 0,374$) tidak terkait dengan status gizi pada remaja berusia 13–15 tahun yang disurvei di DKI Jakarta. Remaja berusia 13–15 tahun di DKI Jakarta tidak mengalami kelebihan berat badan, meskipun terdapat korelasi antara konsumsi *junk food* yang dipanggang ($p\text{-value} = 0,012$) dan SSB yang manis ($p\text{-value} = 0,048$).
- g. Di DKI Jakarta, remaja berusia 13–15 tahun tidak menunjukkan korelasi antara konsumsi buah dan sayur dengan berat badan mereka ($p\text{-value} = 0,266$).

- h. Dalam studi yang dilakukan di DKI Jakarta pada remaja berusia 13–15 tahun, tidak ditemukan korelasi antara aktivitas fisik dan status kelebihan berat badan ($p\text{-value} = 0.223$).
- i. Di antara remaja di DKI Jakarta, tidak menemukan satu pun prediktor yang secara signifikan memprediksi status kelebihan berat badan pada mereka yang berusia 13–15 tahun.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Penelitian Selanjutnya

Meskipun studi ini tidak meneliti faktor-faktor seperti durasi waktu layar, status sosial ekonomi, atau faktor lingkungan, studi masa depan sebaiknya memasukkan faktor-faktor ini karena mereka mungkin memiliki dampak yang lebih kuat terhadap status kelebihan berat badan. Untuk memahami lebih lanjut hubungan antara kebiasaan makan dan kelebihan berat badan, penelitian masa depan sebaiknya mengambil pendekatan yang lebih mendalam, termasuk mengevaluasi konsumsi kalori total, gula, lemak, dan serat.

V.2.2 Bagi Instansi

Pada era berikutnya, lembaga kesehatan diantisipasi akan melaksanakan survei nasional yang akan menggabungkan kuesioner dengan teknik penilaian objektif untuk mengurangi dampak bias ingatan. Selain itu, lembaga pendidikan diantisipasi akan menggunakan temuan studi ini untuk menginformasikan pengembangan dan peningkatan inisiatif yang bertujuan mempromosikan pola makan sehat dan olahraga teratur di kalangan remaja. Mengurangi konsumsi minuman manis dan makanan *junk food*, meningkatkan asupan buah dan sayur, serta mempromosikan aktivitas fisik di kelas adalah area yang dapat diintervensi. Selain itu, sekolah diharuskan menjadikan UKS sebagai bagian yang lebih integral dari program pendidikan gizi remaja mereka dan secara rutin menilai status gizi siswa.

V.2.3 Bagi Masyarakat Indonesia

Malnutrisi dapat dicegah jika masyarakat, terutama orang tua dan remaja, menyadari pentingnya mengonsumsi diet sehat dan seimbang serta mendapatkan cukup olahraga. Menurut pedoman diet, remaja disarankan untuk mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran serta mengurangi SSB. Dalam menanamkan perilaku baik pada anak sejak usia dini, orang tua memainkan peran yang sangat penting.