

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 43% siswa/i SMP Mardi Yuana Depok mengalami obesitas berdasarkan IMT/U, sedangkan 57% siswa/i lainnya tidak mengalami obesitas.
2. Jenis kelamin siswa/i SMP Mardi Yuana Depok yang menjadi responden penelitian adalah 44,2% laki-laki dan 55,8% perempuan.
3. Pengetahuan gizi siswa/i SMP Mardi Yuana Depok dalam penelitian ini adalah 6,4% termasuk kategori kurang dan 93,6% termasuk kategori baik.
4. Asupan serat siswa/i SMP Mardi Yuana Depok dalam penelitian ini adalah 81,4% tergolong rendah dan 18,6% tergolong cukup.
5. Aktivitas fisik siswa/i SMP Mardi Yuana Depok dalam penelitian ini adalah 58,7% masuk ke dalam kategori ringan dan 41,3% masuk ke dalam kategori sedang.
6. Tidak ada hubungan yang bermakna antara karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan kejadian obesitas (p value= 0,072) pada siswa/i SMP Mardi Yuana Depok tahun 2016.
7. Tidak ada hubungan yang bermakna antara karakteristik responden berdasarkan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas (p value= 1,000) pada siswa/i SMP Mardi Yuana Depok tahun 2016.
8. Ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian obesitas (p value= 0,000) pada siswa/i SMP Mardi Yuana Depok tahun 2016.
9. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (p value= 0,000) pada siswa/i SMP Mardi Yuana Depok tahun 2016.

10. Aktivitas fisik merupakan faktor yang memiliki hubungan paling dominan terhadap kejadian obesitas pada siswa/i SMP Mardi Yuana Depok tahun 2016.

VI.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

1. Bagi Sekolah

- a. Melakukan pemantauan secara berkala terhadap status gizi untuk para siswa melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS).
- b. Melakukan penyuluhan atau edukasi kepada siswa/i terkait masalah gizi lebih terutama pada masalah obesitas dan prinsip gizi seimbang.

2. Bagi Siswa/i SMP Mardi Yuana Depok

- a. Peduli terhadap makanan yang bergizi seimbang.
- b. Memilih makanan yang baik sesuai dengan kebutuhan terutama dalam asupan serat.
- c. Menambah aktivitas fisik baik di dalam sekolah maupun saat kegiatan di luar sekolah.
- d. Selain itu, untuk mengetahui status gizi siswa/i juga perlu melakukan pemeriksaan berat badan dan tinggi badan secara rutin untuk mencegah terjadinya obesitas pada usia remaja.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan responden yang berbeda usia dengan variabel-variabel yang lebih beragam dan desain penelitian yang berbeda sehingga dapat menggali lebih dalam faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas.