

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan tentang hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik pada remaja putri obesitas di SMA Insan Kamil Kota Bogor, maka dapat disimpulkan bahwa :

5.1.1 Diketahui bahwa kejadian obesitas I merupakan jenis obesitas yang paling banyak terjadi di SMA Insan Kamil dengan 44 responden (62%). Pada konsumsi *fast food*, mayoritas responden mengkonsumsi *fast food* secara sering (71,8%). Pada aktivitas fisik, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan (66,2%).

5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* ($P= 0,026$) dan aktivitas fisik ($P= 0,040$) dengan kejadian obesitas remaja putri di SMA Insan Kamil 2024.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi SMA Insan Kamil

Diharapkan kepada pihak sekolah agar dapat meningkatkan pengetahuan mengenai gizi lebih dan aktivitas fisik, mengimplementasikan program kesehatan yang dapat mengedukasi siswa dengan mengadakan kompetisi olahraga antar kelas. Selain itu pihak sekolah juga dapat melakukan pengawasan terhadap pelaksanaan ketersediaan makanan yang bergizi seimbang di kantin sekolah maupun penjaja makanan di sekitar sekolah.

5.2.2 Bagi Universitas Nasional

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi atau gambaran terkait konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja. Serta dapat menjadi bahan acuan untuk peneliti selanjutnya. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar lebih mengidentifikasi mengenai faktor-faktor lain penyebab obesitas pada remaja, seperti faktor genetik maupun pola makan yang mungkin berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan resiko obesitas, sehingga menghasilkan tentang temuan yang bermakna dan pemahaman tentang resiko obesitas pada remaja.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan bagi tenaga kesehatan untuk berkolaborasi dengan pihak sekolah untuk dapat menyelenggarakan terkait program kesehatan, seperti dilakukannya seminar atau penyuluhan mengenai gaya hidup sehat dan program aktivitas fisik sesuai dengan minat yang di gemari oleh remaja.

5.2.4 Bagi Masyarakat

Disarankan masyarakat dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung agar terciptanya kebiasaan hidup sehat yang dapat membantu mencegah kejadian obesitas pada remaja. Mendorong setiap remaja untuk melakukan aktivitas fisik baik bersama keluarga atau teman sebaya serta ajarkan mereka mengenai kebiasaan hidup sehat serta dampak yang akan terjadi apabila tidak menerapkan kebiasaan hidup sehat.