

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Diketahui bahwa kejadian obesitas I merupakan jenis obesitas yang paling banyak terjadi di SMPN 1 Muaragembong dengan 45 responden (70,3%). Pada konsumsi fast food, mayoritas responden mengkonsumsi fast food secara sering (67,2%). Pada aktivitas fisik, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik berat (51,6%). Pada pola tidur, mayoritas responden memiliki pola tidur buruk (65,6%). Pada tingkat stres, mayoritas responden memiliki tingkat stres berat (67,2%). Pada penggunaan media sosial, mayoritas responden memiliki penggunaan media sosial yang tinggi (57,8%).
- 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food ($p = 0,030$), aktivitas fisik ($p = 0,010$), tingkat stress ($p = 0,006$), dan penggunaan media social ($p = 0,012$) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Muaragembong.
- 3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 1 Muaragembong dengan nilai $p = 0,081$.
- 4) Diketahui bahwa variabel yang paling berhubungan adalah variabel tingkat stres dengan nilai OR 14,400.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Universitas Nasional

Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar lebih mengidentifikasi faktor-faktor lain seperti factor genetik dan pola makan yang mungkin berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja serta dapat merancang studi *case-control* sehingga menghasilkan temuan yang bermakna dan memberikan kontribusi pada pemahaman tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja.

5.2.2 Bagi SMPN 1 Muaragembong

Disarankan untuk mengimplementasikan program kesehatan yang mengedukasi siswa seperti mencakup kolaborasi dengan penyedia makanan kantin sekolah, mengadakan kompetisi olahraga antar-kelas, menyediakan layanan konseling atau kegiatan bimbingan yang fokus pada manajemen stres dan kesejahteraan mental, menyediakan program relaksasi seperti latihan pernapasan yang dapat membantu mengatasi stres dan meningkatkan kualitas tidur, menyelenggarakan edukasi tentang dampak penggunaan media sosial serta ajarkan siswa strategi penggunaan media sosial yang sehat dan positif, seperti batasan waktu dan konten yang konstruktif.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Disarankan untuk berkolaborasi dengan sekolah untuk menyelenggarakan program kesehatan, seperti penyuluhan atau seminar tentang gaya hidup sehat, konseling gizi yang personal dan sesuai dengan kebutuhan individu remaja, memberikan rekomendasi program aktivitas fisik yang sesuai dengan minat dan kebutuhan setiap remaja, memberikan dukungan dan konseling terkait manajemen stres, mengajarkan teknik relaksasi, dan membantu remaja mengidentifikasi strategi untuk mengatasi tekanan hidupnya, serta dapat mengajarkan praktik penggunaan media sosial yang sehat dan bilas, termasuk pengaturan batasan waktu dan konten yang sesuai.

5.2.4 Bagi Masyarakat

Disarankan dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan hidup sehat dan membantu mencegah kejadian obesitas pada remaja. Seperti mendorong kegiatan fisik bersama sebagai keluarga, seperti berolahraga bersama, menyediakan makanan sehat dan bergizi di rumah, memberikan perhatian khusus pada waktu tidur remaja dengan memastikan mereka mendapatkan cukup waktu istirahat yang diperlukan untuk pertumbuhan yang optimal, memfasilitasi diskusi terbuka dengan remaja tentang tingkat stres yang mereka alami dan cara mengatasinya serta memantau penggunaan media sosial remaja, ajarkan mereka tentang batasan yang sehat, dan berdialog mengenai dampaknya.