

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

- 1) Berdasarkan hasil penelitian terhadap 101 remaja putri di SMK Daya Utama Kota Bekasi Tahun 2025, diketahui bahwa sebanyak 27,7% mengalami obesitas, sedangkan 72,3% tidak mengalami obesitas.
- 2) Berdasarkan pola konsumsi makanan instan 38,6% memiliki konsumsi tinggi. Distribusi responden berdasarkan variabel independen menunjukkan bahwa 32,7% responden memiliki risiko obesitas pada keluarga, 62,4% memiliki pola hidup sedentari tinggi, 70,3% mengalami kualitas tidur buruk, 58,4% mengalami kecemasan, dan 38,6% memiliki pola konsumsi makanan instan tinggi.
- 3) Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penilaian risiko obesitas pada keluarga ( $p = 0,265$ ), pola hidup sedentari ( $p = 0,987$ ), kualitas tidur ( $p = 0,929$ ), kecemasan ( $p = 1,000$ ), serta pola konsumsi makanan instan ( $p = 0,690$ ) dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMK Daya Utama Kota Bekasi Tahun 2025.

#### 5.2 Saran

##### 5.2.1 Bagi Responden

Remaja putri diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh, meliputi peningkatan aktivitas fisik sesuai kemampuan, pengelolaan waktu istirahat dan tidur yang cukup, pengendalian stres atau kecemasan, serta pembatasan konsumsi makanan instan. Meskipun hasil penelitian tidak

menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel yang diteliti dengan kejadian obesitas, penerapan perilaku hidup sehat tetap penting sebagai upaya pencegahan obesitas dan peningkatan kesehatan remaja secara umum.

### **5.2.2 Bagi Sekolah**

Sekolah disarankan lebih berperan aktif dalam promosi kesehatan remaja melalui penyediaan edukasi terkait gaya hidup sehat, pembiasaan aktivitas fisik ringan selama kegiatan sekolah, serta penciptaan lingkungan yang mendukung kesehatan fisik dan mental remaja putri. Upaya ini diharapkan dapat membantu membentuk perilaku sehat sejak dini, terlepas dari tidak ditemukannya hubungan yang signifikan pada variabel penelitian.

### **5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain yang lebih komprehensif, seperti analisis multivariat, pendekatan longitudinal, atau pengukuran yang lebih objektif terhadap aktivitas fisik, kualitas tidur, dan pola konsumsi. Selain itu, perlu dipertimbangkan faktor lain di luar variabel penelitian, seperti aspek hormonal, lingkungan sosial, dan kebiasaan keluarga, agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja putri.