

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil dan pembahasan mengenai faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja yang telah dijabarkan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Dari penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2017) dan Telisa, dkk (2020) didapatkan hasil bahwa faktor genetik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja
2. Dari penelitian yang dilakukan oleh Telisa, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa asupan energi dapat mempengaruhi obesitas pada remaja. Sedangkan dari penelitian Andita, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa asupan energi tidak mempengaruhi obesitas pada remaja
3. Dari penelitian yang dilakukan oleh Telisa, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa asupan zat gizi makro dapat mempengaruhi obesitas pada remaja. Sedangkan dari penelitian Andita, dkk (2020) hanya zat gizi protein yang mempengaruhi obesitas pada remaja.
4. Dari penelitian yang dilakukan oleh Sugiatami dan Handayani (2018), Telisa, dkk (2020), dan Mulyani, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa konsumsi *fast food* dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja
5. Dari penelitian yang dilakukan oleh Sugiatami dan Handayani (2018), Mulyani, dkk (2020), dan Telisa, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja
6. Dari penelitian yang dilakukan oleh Sugiatami dan Handayani (2018), Mulyani, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa pengetahuan gizi dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja. Sedangkan dari penelitian Telisa, dkk (2020) diperoleh hasil bahwa pengetahuan gizi tidak mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja.

B. Saran

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada saat melakukan review literature ditemukan permasalahan sebagai berikut:

1. Pada penelitian mengenai pengaruh faktor genetic terhadap kejadian obesitas pada remaja tidak dicantumkan siapa yang memiliki obesitas,

misalkan hanya ibu saja, ayah saja atau kedua orang tua yang obesitas, hal ini bisa menjadikan hasil kurang akurat mengenai pengaruh genetic terhadap terjadinya obesitas pada remaja.

2. Pada hasil penelitian mengenai asupan energi dan zat gizi makro diperoleh adanya perbedaan, hal ini terjadi karena adanya perbedaan kategori untuk asupan energi dan zat gizi makro.
3. Pada penelitian mengenai pengetahuan gizi terapat perbedaan hasil, hal ini terjadi karena baik siswa dengan obesitas maupun tidak memiliki pengetahuan yang rendah.

Berdasarkan permasalahan tersebut disarankan sebagai berikut:

1. Pada penelitian mengenai pengaruh genetic terhadap kejadian obesitas pada remaja dapat disarankan agar lebih diperjelas siapa atau anggota keluarga mana yang memiliki obesitas agar hasil yang diperoleh bisa lebih akurat
2. Pada penelitian mengenai asupan energi dan zat gizi makro dapat disarankan dalam pengkategorian dicantumkan juga rentang nilai untuk tiap kategori agar hasil yang didapat bisa akurat.
3. Pada penelitian mengenai pengetahuan gizi dapat disarankan kepada pihak sekolah agar pemberian edukasi mengenai gizi lebih ditingkatkan lagi sehingga penegetahuan mengenai gizi juga ikut meningkat.