

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada kriteria umur, sebagian besar responden berusia 16 – 17 tahun dan sesuai dengan kriteria yang ditentukan oleh peneliti untuk usia anak remaja yaitu 16 – 18 tahun (AKG, 2019). Responden yang berjenis kelamin laki – laki berjumlah 6 orang dan yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 16 orang. Pada kriteria kategori obesitas diperoleh rata-rata responden tergolong dalam obesitas derajat 1 dan derajat 2 yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) $> 25 \text{ kg/m}^2$. Sebanyak 10 responden tidak memiliki riwayat obesitas dalam keluarga, 9 responden memiliki riwayat obesitas dari keluarga ibu, dan sebanyak 6 responden yang memiliki riwayat obesitas dari keluarga ayah. Lalu, pada kriteria sindroma metabolik sebagian besar responden tidak memiliki lebih dari tiga faktor risiko sindroma metabolik Namun, terdapat tiga responden yang memiliki satu atau lebih faktor risiko sindroma metabolik yaitu berupa kadar kolesterol HDL rendah, kadar trigliserida tinggi, hipertensi, dan obesitas abdominal.
2. Tingkat konsumsi asupan zat gizi makro dan mikro responden juga tergolong lebih dari standar Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019.
3. Pada hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan zat gizi makro dan mikro dengan kejadian sindroma metabolik pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari ($p = < 0,05$). Diketahui bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara energi ($p = 0,089$), protein ($p = 0,600$), dan Vitamin A ($p = 0,115$) dengan kejadian sindroma metabolik pada remaja obesitas. Selain itu juga, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Lemak ($p = 0,019$), Karbohidrat ($p = 0,041$), Vitamin C ($p = 0,031$), dan Natrium ($p = 0,025$).

B. Saran

Pada remaja yang tidak memiliki sindroma metabolik, akan tetapi masih tergolong dalam kategori obesitas harus lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi. Sebaiknya juga diberikan edukasi atau konseling gizi tentang cara menerapkan diet sehat dan bergizi seimbang untuk

mencapai berat badan normal dan mempertahankannya. Diet yang sehat dan bergizi seimbang harus dapat memenuhi kebutuhan gizi harian remaja, dengan variasi bahan serta komposisi zat gizi yang seimbang ditinjau dari zat gizi makro dan mikro untuk meningkatkan kualitas diet remaja. Pada penelitian ini masih terdapat kekurangan yaitu seharusnya peneliti juga mencantumkan faktor sosial ekonomi keluarga, aktifitas fisik, tingkat pengetahuan dan lain sebagainya yang dikaitkan dengan tingkat konsumsi responden.