

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik remaja obesitas di SMAN 1 Singosari berdasarkan usia yaitu 16 tahun dan 17 tahun, jenis kelamin perempuan sebanyak 72,7%, memiliki riwayat keluarga obesitas (40,9%), berat badan responden terbanyak yaitu pada rentang 60-70 kg (50%), dan status gizi responden terbanyak yaitu Obesitas I dengan IMT 25-29,9 (63,6%).
2. Tingkat pengetahuan remaja kategori baik setelah dilakukan pemberian edukasi mengalami peningkatan menjadi 63,6%
3. Asupan energi dan protein, remaja kategori cukup mengalami peningkatan menjadi 36% dan 55%, asupan lemak kategori cukup tidak mengalami perubahan, asupan karbohidrat kategori cukup mengalami penurunan menjadi 0%, serta asupan serat tidak mengalami perubahan yaitu kurang.
4. Berat badan remaja obesitas tidak mengalami perubahan signifikan dengan hasil rata-rata 78,4 menjadi 78,2
5. Kadar lemak tubuh remaja obesitas tidak mengalami perubahan signifikan dengan hasil rata-rata 31,95 menjadi 30,82
6. Terdapat pengaruh edukasi pengelolaan obesitas melalui media 'piring makan model T' terhadap tingkat pengetahuan pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, Kabupaten Malang, Jawa Timur dengan $p\text{-value} < \alpha$ yaitu $0,000 < 0,05$.
7. Terdapat pengaruh edukasi pengelolaan obesitas dengan piring makan model T' terhadap asupan energi, protein, karbohidrat dan serat, serta tidak terdapat pengaruh antara edukasi terhadap asupan lemak.
8. Tidak terdapat pengaruh edukasi pengelolaan obesitas terhadap berat badan pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, dengan $p\text{-value} > \alpha$ yaitu $0,242 > 0,05$.
9. Tidak terdapat pengaruh edukasi pengelolaan obesitas terhadap kadar lemak tubuh pada remaja obesitas di SMAN 1 Singosari, dengan $p\text{-value} > \alpha$ yaitu $0,059 > 0,05$.

B. Saran

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pada remaja obesitas dapat menerapkan pengelolaan obesitas dengan piring makan model T dalam kehidupan sehari-hari dan menjaga asupan makanannya terutama pada asupan lemak dengan tidak mengonsumsi makanan sembarangan serta menyesuaikan dengan kebutuhan sehari.
2. Perlu adanya kerjasama antara orangtua, pihak sekolah, dan petugas kesehatan untuk memberikan dukungan dan meningkatkan kesadaran remaja mengenai tetap memperhatikan asupan zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik sebagai upaya mengatasi masalah obesitas pada remaja.