

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Pola makan dan asupan zat gizi makro pada remaja *overweight*/obesitas yang menjadi dominan risiko adalah asupan lemak yang tinggi dan sering mengonsumsi *fast food*.
2. Asupan energi, protein, dan lemak remaja *overweight*/obesitas memiliki persentase yang melebihi AKG (Angka Kecukupan Gizi) remaja berumur 16-18 tahun
3. Pada remaja *overweight* yang memiliki asupan lemak dan frekuensi sering menunjukkan kadar kolesterol total berdasarkan rerata 5 jurnal sebesar 211.57 mg/dl yang menunjukkan *borderline*/batas tinggi
4. Pada remaja *overweight*/obesitas berisiko terjadi peningkatan kadar glukosa darah. Kadar glukosa darah remaja *overweight* berdasarkan rerata 5 jurnal sebesar 94.97 mg/dl yang menunjukkan kategori normal.
5. Peningkatan kadar kolesterol total dan kadar glukosa darah pada remaja *overweight* berhubungan dengan pola makan yang tidak sesuai dengan gizi seimbang dan asupan zat gizi lebih dari AKG

B. Saran

Perlu adanya intervensi lebih lanjut yang dapat dilakukan oleh institusi pendidikan di lingkungan sekolah dari segi peningkatan pengetahuan tentang pola makan dan hidup sehat pada remaja dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi supaya dapat melakukan deteksi dini untuk menghindari kejadian *overweight* dan obesitas. Intervensi juga dapat dilakukan oleh institusi pemerintahan dari segi perbaikan pola makan dan asupan zat gizi dalam bentuk penyelenggaraan program promosi kesehatan sejak dini dan kesehatan remaja untuk mencegah serta menanggulangi kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja.