

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Karakteristik siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari adalah sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dengan usia 16 tahun dan status gizi obesitas I.
2. Persepsi berat badan siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari adalah sebagian besar memiliki persepsi berat badan yang negatif yaitu sebanyak 27 responden (79%).
3. Asupan energi dan zat gizi siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari adalah sebagian besar memiliki kategori defisit tingkat berat pada asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat serta kurang pada asupan serat, vitamin c, dan zat besi.
4. Pola konsumsi *fast food* oleh siswa remaja obesitas di SMA Negeri 1 Singosari adalah sebagian besar jarang yaitu sebanyak 32 responden (97%).
5. Tidak terdapat hubungan signifikan antara persepsi berat badan, asupan zat gizi, serta pola konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 1 Singosari namun terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 1 Singosari.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut.

1. Sekolah dapat mengadakan program edukasi tentang persepsi berat badan yang sehat. Penting untuk menyediakan edukasi tentang persepsi berat badan yang sehat. Fokuskan pada penerimaan tubuh yang sehat dan pentingnya memperhatikan kesehatan dan kebugaran tubuh daripada hanya fokus pada penampilan fisik.
2. Sekolah dapat mengadakan program edukasi tentang gaya hidup sehat secara keseluruhan. Penting untuk terus memberikan edukasi pola makan seimbang dan gaya hidup aktif. Sertakan informasi tentang pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara asupan kalori dan aktivitas fisik.
3. Sekolah dapat mengadakan program edukasi tentang dampak buruk konsumsi *fast food* secara berlebihan. Penting untuk meningkatkan kesadaran akan

dampak buruk dan konsumsi fast food secara berlebihan. Berikan informasi tentang kandungan nutrisi yang rendah dan tinggi lemak serta kalori dalam makanan cepat saji, serta risiko kesehatan jangka panjang yang terkait dengan konsumsi berlebihan.

4. Melakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi pada kejadian obesitas di kalangan remaja, ini bisa termasuk pola makan di luar fast food, aktivitas fisik, faktor genetik, dan lingkungan.