

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan konsumsi fast food dan aktivitas fisik terhadap kejadian *Overweight* pada remaja di SMA Amanatul Ummah dapat disimpulkan

1. Jumlah responden sebanyak 19 responden pada setiap kelompok responden dengan karakteristik usia 16 tahun sebanyak 2 responden, usia 18 tahun sebanyak 7 responden, usia 17 tahun sebanyak 10 responden. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 responden dan perempuan sebanyak 9 responden
2. Sebagian besar sampel memiliki asupan serat kategori kurang, asupan lemak berlebih.
3. Adanya hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian *Overweight* pada remaja di SMA (MBI) Amanatul Ummah dengan mengonsumsi fast food berisiko 2 kali lebih besar mengalami *Overweight*.
4. Berdasarkan asupan serat, rata-rata subjek memiliki asupan serat yang tidak cukup.
5. Berdasarkan RLPP, rata-rata subjek laki-laki dan perempuan mengalami obesitas sentral/ risiko sedang.
6. Hasil analisis SQ-FFQ menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara asupan serat dengan lemak dengan tingkat keeratan korelasi yang lemah.

B. Saran

1. Saran bagi remaja, lebih memperhatikan jenis dan variasi makanan dengan diimbangi pola makan sehat agar tubuh sehat dan terhindar dari *Overweight*.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan kejadian *Overweight* pada remaja dengan jumlah subjek lebih banyak.