

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMK Cor Jesu Malang dapat disimpulkan

1. Jumlah responden sebanyak 19 responden pada setiap kelompok responden dengan karakteristik usia 15 tahun sebanyak 2 responden, usia 16 tahun sebanyak 12 responden, usia 17 tahun sebanyak 5 responden. Sedangkan berdasarkan jenis kelamin responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 14 responden dan perempuan sebanyak 5 responden
2. Adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMK Cor Jesu Malang (*p-value* 0,036), dengan mengonsumsi *fast food* berisiko 2 kali lebih besar mengalami obesitas.
3. Adanya hubungan tentang aktivitas terhadap kejadian obesitas (*p-value* 0,01), dimana anak yang memiliki aktivitas fisik dapat menyebabkan obesitas dan sebaliknya, hal ini disebabkan karena energi yang digunakan untuk aktivitas tidak sesuai yang dihasilkan sehingga kelebihan energi tersebut disimpan dalam bentuk cadangan lemak untuk tubuh

B. Saran

1. Saran bagi remaja, lebih memperhatikan jenis dan variasi makanan dengan diimbangi aktivitas fisik agar tubuh sehat dan terhindar dari obesitas
2. Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan kejadian obesitas pada remaja dengan jumlah subyek lebih banyak