

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil studi literatur tentang hubungan pengetahuan gizi, asupan *fast food*, penggunaan *gadget*, aktivitas fisik terdapat beberapa variabel yang berhubungan. Pada pengetahuan gizi sebagian besar penelitian menyatakan tidak berpengaruh secara langsung terhadap kejadian obesitas remaja. Hal tersebut dikarenakan pengetahuan yang cukup harus diimbangi dengan aplikasi atas pengetahuan gizi maka individu dapat memilih makanan yang tepat untuk dikonsumsi sehingga dapat membentuk pola makan yang seimbang.

Pada asupan *fast food* terdapat hubungan dikarenakan asupan *fast food* yang berlebihan dan tidak diimbangi dengan pola hidup sehat akan terjadi ketidaksimbangan energi yang masuk dan yang dikeluarkan. Apabila terjadi secara terus menerus akan menyebabkan penimbunan lemak dan berpengaruh terhadap kenaikan berat badan.

Dalam penggunaan *gadget* terdapat hubungan dengan kejadian obesitas pada remaja dikarenakan durasi penggunaan *gadget* yang berlebihan akan menyebabkan individu memiliki aktivitas fisik yang rendah dan sebagian besar remaja dalam menggunakan *gadget* mengkonsumsi makanan seperti : keripik, coklat, kue. Hal tersebut dapat menjadi faktor pendorong terjadinya obesitas selama penggunaan *gadget*.

Aktivitas fisik merupakan hal yang diperlukan dalam penerapan pola hidup sehat. Berdasarkan hasil studi literatur aktivitas fisik tidak memiliki hubungan secara langsung dengan kejadian obesitas. Hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik yang dilakukan remaja tergolong aktivitas fisik yang ringan dengan frekuensi aktivitas fisik yang rendah. Dengan aktivitas fisik yang ringan tidak diimbangi dengan pola makan seimbang.

#### **B. Saran**

1. Jenis analisis statistik yang sebaiknya digunakan pada bentuk data seperti penelitian terkait adalah uji *Chi-Square*. Menurut Rachmat (2016) sebaiknya menggunakan uji *Chi-Square* karena berdasarkan karakteristik data, uji *Chi-Square* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel kategorik dan kategorik. Data yang diperoleh dari setiap penelitian adalah dalam bentuk kategori bukan angka atau numerik.

Dalam menghadapi data tersebut analisis yang tepat digunakan adalah menguji perbedaan proporsi dua atau lebih kelompok sampel. Uji statistik untuk membuktikan hipotesis antarvariabel kategorikal adalah uji *Chi-Square*.