

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil *literatur review* delapan jurnal dengan penelitian hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dapat disimpulkan bahwa pola makan remaja sebagian besar memiliki pola makan cukup yaitu sebanyak 97 (37,5%) remaja dan aktivitas fisik remaja sebagian besar adalah memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 456 (53,7%) remaja. Status gizi remaja rata-rata memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 65,2% remaja dengan status gizi normal atau tidak obesitas.

Terdapat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja ($p < 0,05$). Remaja dengan aktivitas fisik ringan berisiko 3,1 hingga 5,1 kali lebih besar untuk mengalami kejadian obesitas dibandingkan remaja dengan aktivitas fisik sedang atau berat.

B. Saran

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada seluruh artikel yang direview maka disarankan bagi remaja untuk mengatur pola makan yaitu dengan pemilihan makanan yang bervariasi dengan gizi seimbang dan dalam jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Meningkatkan aktivitas fisik yang memiliki pengeluaran energi lebih tinggi secara teratur dengan menyeimbangkan antara pemasukan dan pengeluaran energi agar tercipta status gizi yang normal.