

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Gaya hidup pada remaja sebagian besar pada kategori gaya hidup sehat sebanyak 159 responden (72,9%) dan sedangkan gaya hidup tidak sehat 59 responden (27,1%).
2. Kejadian obesitas sentral pada remaja sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat yaitu sebesar 53 responden (89,8%) dan yang disebabkan oleh gaya hidup sehat adalah sebanyak 1 responden (0,6%).
3. Ada hubungan yang signifikan gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas dilihat dari nilai p-value yang didapatkan yaitu  $p=0,000 < \alpha=0,05$

#### **B. Saran**

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan mengonsumsi makanan yang seimbang seperti kaidah isi piringku agar tidak terjadi penumpukan lemak yang akan mengakibatkan adanya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan diabetes mellitus tipe

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan dan menyiapkan makanan yang seimbang untuk anak-anaknya serta mengawasi

pertumbuhan anak secara fisik dan memfasilitasi anak untuk melakukan aktivitas fisik olahraga sehingga tidak terjadi kegemukan pada usia remaja.

### 3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat bekerjasama dengan keluarga murid untuk memfasilitasi kantin dengan menu makanan seimbang serta mengadakan kegiatan yang dapat membuat remaja melakukan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler basket, volley, sepakbola dan lainnya.

### 4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi obesitas sentral pada remaja.