

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Samban, Kecamatan Bawen, Kabupaten Semarang pada 6 Januari – 12 Januari 2023 terhadap 42 remaja diperoleh hasil sebagai berikut:

A. Simpulan

Hasil penelitian yang telah dilakukan yang berjudul hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Desa Samban yaitu:

1. *Sedentary lifestyle* pada remaja obesitas sebanyak 17 remaja (100,0%).
2. Kejadian obesitas terjadi pada 25 responden (59,5%) tidak obesitas dan sebanyak 17 responden (40,5%) mengalami obesitas.
3. Ada hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja Desa Samban dengan nilai *p-value* $0,013 < \alpha (0,05)$ dan nilai OR 2,000 yang artinya responden yang melakukan *sedentary lifestyle* berisiko 2,000 kali mengalami obesitas.

B. Saran

1. Bagi bidang ilmu keperawatan

Perawat diharapkan melakukan pembinaan dan promosi melalui kerja sama dengan bidan desa, orang tua dan remaja dalam merencanakan dan mengimplementasikan aktivitas fisik serta pedoman nutrisi.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu adanya penelitian lanjutan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja khususnya remaja di desa

3. Bagi responden

Remaja dan orang tua diharapkan dapat membuat upaya pencegahan kejadian obesitas dan lebih meningkatkan perilaku hidup sehat khususnya untuk mencegah obesitas dan *sedentary lifestyle*