

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan *sedentary life style* terhadap kejadian obesitas pada anak remaja di SMK NU Ungaran, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil responden pada kategori *sedentary life style* rendah dengan jumlah 141 responden (61,6%).
2. Hasil responden dengan kategori tidak obesitas sejumlah 194 responden (71,1%).
3. Terdapat hubungan *sedentary life style* terhadap kejadian obesitas pada anak remaja di SMK NU Ungaran dengan *p-value* 0,000

#### **B. Saran**

1. Bagi Bidang Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya pada keperawatan anak agar senantiasa mengembangkan keilmuannya terkait *sedentary life style* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

2. Bagi Remaja

Hasil penelitian ini diharapkan remaja lebih memahami cara untuk meningkatkan pola hidup yang baik dengan menjaga berat badan ideal terhadap remaja dengan cara menjaga pola *sedentary lifestyle* baik, istirahat yang cukup, memilih makanan yang mempunyai gizi seimbang

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat di jadikan acuan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *sedentary lifestyle* terhadap obesitas atau *overweight* yang di pengaruhi oleh factor-faktor resiko penyakit obesitas pada remaja. Peneliti juga bisa memilih lokasi seperti di pesantren.