

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. *Sedentary behavior* pada remaja sebagian besar sedang sebanyak 222 responden (78,4%), *sedentary behavior* berat sebanyak 46 responden (16,5%), dan yang melakukan *sedentary behavior* rendah sebanyak 14 responden (5,0%).
2. Kejadian obesitas terjadi pada 56 responden (20,1%) dan tidak obesitas sebanyak 222 responden (79,1%).
3. Ada hubungan antara *sedentary behavior* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 GUNTUR dengan nilai  $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$ . Dan koefisien korelasi sebesar 0,808 yang menunjukkan arah korelasi positif dengan keeratan yang sangat kuat antar variabel.

#### B. Saran

1. Bagi perawat

Perawat diharapkan dapat memberikan penyuluhan kesehatan tentang upaya promotive untuk mengurangi *sedentary behavior* yang berpotensi berisiko terjadi obesitas pada remaja.

2. Bagi subyek penelitian

Remaja diharapkan dapat melakukan aktivitas fisik rutin minimal 30 menit/hari untuk mengurangi *sedentary behavior* dan menjaga berat badan agar meminimalkan kejadian obesitas pada remaja. Serta mentaati peraturan sekolah untuk tidak mengoperasikan handphone saat jam pelajaran berlangsung, kecuali jika memang dibutuhkan.

3. Bagi tempat penelitian

Sekolah diharapkan dapat memantau pelaksanaan kegiatan olahraga/aktivitas fisik rutin minimal 1 kali dalam seminggu. Dan memantau pelaksanaan kegiatan

ekstrakurikuler yang telah ada seperti basket, voli, seni tari dan lain-lain untuk mencegah terjadinya obesitas pada siswa-siswi SMAN 1 GUNTUR. Serta untuk mengurangi *sedentary behavior* pada siswa-siswi tersebut.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan pengendalian pengisian kuesioner dan pengontrolan pengisian kuesioner.