

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada penelitian Hubungan *Sedentary Lifestyle* Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA N 1 Bergas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar remaja di SMA N 1 Bergas melakukan *sedentary lifestyle* tinggi sebanyak 77 remaja (73,3%).
2. Sebagian besar remaja SMA N 1 Bergas mengalami obesitas sebanyak 36 remaja (34,3%).
3. Berdasarkan hasil tabulasi silang dengan uji statistic menggunakan uji *chi-square* didapatkan nilai *p-value* 0,009 lebih kecil dari α (0,05) maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat diartikan ada hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Bergas.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan mendapatkan informasi tentang obesitas dan faktor-faktor yang menyebabkan obesitas dan memahami lebih mendalam tentang bahaya obesitas yang dapat berkelanjutan dan perlu meningkatkan aktivitas fisik seperti membantu kegiatan di rumah maupun di sekolah, beraktivitas di luar ruangan seperti berolahraga.

2. Bagi Keperawatan

Keperawatan diharapkan mampu melakukan perannya dalam pemberian edukasi terkait obesitas dan faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas salah satunya adalah *sedentary lifestyle*, agar dapat meningkatkan aktivitas fisik dan menurunkan risiko terjadinya obesitas pada remaja.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya sebaiknya mengkaji atau meneliti lebih dalam terkait variabel lain yang dapat menjadi faktor penyebab kejadian obesitas pada remaja seperti kebiasaan pola makan, faktor psikologis, faktor genetic, dan faktor lingkungan.