

BAB V

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebagaimana diuraikan pada bab sebelumnya, maka diberikan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa sering mengonsumsi makanan fast food, yaitu sejumlah 64 orang (64,0%).
2. Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa memiliki kebiasaan olahraga hanya kadang-kadang, yaitu 52 orang (52,0%), dan 41 orang remaja (41,0%) tidak pernah melakukan olahraga.
3. Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa mengalami kejadian *overweight*, yaitu sejumlah 24 orang (24,0%).
4. Ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan konsumsi *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang dengan ($p= 0,043$)
5. Ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang dengan ($p= 0,047$)

B. Saran

1. Bagi Keluarga

Bagi keluarga diharapkan untuk memperhatikan pola makan keluarganya terutama pada remaja, agar tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*), dengan peran keluarga tersebut pola makan remaja dapat terkontrol dengan baik, dan menghindari resiko terjadinya kegemukan, terutama pada keluarga yang memiliki riwayat obesitas, karena dapat menurun pada generasi selanjutnya.

2. Bagi Remaja (Individu)

Untuk remaja diharapkan memperbanyak kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh yang optimal, agar tubuh dapat melakukan metabolisme secara optimal serta mengurangi resiko kegemukan. Selain itu, remaja juga disarankan mengurangi konsumsi *fast food* karena dapat meningkatkan terjadinya obesitas. Semakin sering dan tinggi asupan energi dari konsumsi *fast food* semakin tinggi beresiko mengalami obesitas.

3. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi Dinas Kesehatan perlu adanya langkah edukasi atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang bahaya makanan fast food bagi kesehatan, dan meningkatkan harga jual dan produksi makanan fast food agar masyarakat kurang tertarik untuk membeli makan-makanan fast food karena selain mahal dan tidak sehat bagi tubuh.

4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai tentang penyebab terjadinya kegemukan bagi remaja, misalnya dengan meneliti faktor lain, seperti gaya hidup, pola makan, dan lain-lain.