

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada siswa di SMA Al Azhar 3 Bandar Lampung Tahun 2023 maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Siswa di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung lebih banyak yang berjenis kelamin perempuan sebesar (62,7%) berbanding laki-laki (37,3%).
2. Siswa di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yang berstatus gizi baik sebesar 46,2%, yang berstatus gizi lebih sebesar 44,7%, dan yang mengalami obesitas sebesar 8,9%.
3. Tingkat aktivitas fisik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung untuk aktivitas fisik sedang sebesar 62,7% dan untuk aktivitas fisik ringan sebesar 37,3%.
4. Tingkat pengetahuan gizi di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung untuk pengetahuan gizi cukup sebesar 40,3%, untuk pengetahuan gizi kurang sebesar 38,8%, dan untuk pengetahuan gizi baik sebesar 20,9%.
5. Tingkat asupan zat gizi makro di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung sebagian besar yaitu asupan energi cukup sebesar 41,8%, asupan protein kurang sebesar 46,3%, asupan lemak baik sebesar 46,3%, asupan karbohidrat kurang sebesar 44,8%.

B. Saran

1. Bagi SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
 - a. Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas memberikan penyuluhan mengenai obesitas untuk meningkatkan pengetahuan bagi siswa terkait obesitas, memberikan pendidikan gizi meletakkan media seperti poster di tempat yang strategis yang mudah dilihat oleh siswa yang memberikan informasi mengenai

kesehatan remaja terutama gizi remaja, serta memperbanyak buku bacaan mengenai kesehatan khususnya mengenai gizi di perpustakaan sekolah.

2. Bagi Siswa

- a. Siswa diharapkan sering mengikuti seminar yang berhubungan dengan obesitas agar meningkatkan pengetahuan, serta menjauhi kebiasaan diet yang tidak baik dan selalu mengonsumsi makanan baik protein hewani dan nabati, sayur dan buah yang tinggi akan zat besi.
- b. Siswa diharapkan dapat rajin menjalani aktivitas seperti berolahraga minimal tiga atau empat kali dalam seminggu selama 15 menit.