

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri dengan jumlah 103 responden di SMA Negeri 2 Metro tahun 2025, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Proporsi obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro yaitu 46,6%.
2. Proporsi konsumsi makanan siap saji pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro dengan kejadian obesitas pada remaja putri yaitu 43,7%.
3. Proporsi aktivitas fisik pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro dengan kejadian obesitas pada remaja putri yaitu 79,6%.
4. Ada hubungan antara konsumsi makanan siap saji dengan kejadian obesitas pada remaja putri SMA Negeri 2 Metro dengan *p value* 0,001.
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro dengan *p value* 0,021.

B. Saran

Berdasarkan Kesimpulan dari hasil penelitian hubungan antara konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 2 Metro, maka penulis akan memberikan saran yang mungkin akan digunakan sebagai bahan pertimbangan.

1. SMA Negeri 02 Metro

Peneliti berharap guru dan siswi dapat meningkatkan peran UKS dalam mendukung upaya pencegahan obesitas pada remaja. UKS dapat berperan aktif dalam memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik secara rutin. Pihak sekolah juga perlu menjalin kerja sama dengan tenaga kesehatan khususnya ahli gizi, untuk menyelenggarakan penyuluhan gizi, konseling gizi, serta pemeriksaan status gizi secara berkala. Melalui kolaborasi ini, diharapkan siswa dapat

memiliki pengetahuan yang lebih baik dalam menjaga kesehatan serta mencegah obesitas sejak dini.

2. Institusi prodi kebidanan metro

Peneliti berharap hasil penelitian ini dapat menjadi bahan bacaan serta dokumen perpustakaan. Saran yang dapat diberikan bagi institusi Program Studi Kebidanan Metro adalah agar dapat menambah sumber bacaan khususnya buku-buku, dan referensi sebagai bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya serta memperluas wawasan mahasiswa kebidanan Poltekkes Program Studi Kebidanan Metro yang berkaitan dengan konsumsi makanan siap saji dan aktivitas fisik.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti berharap penelitian selanjutnya dapat mengembangkan lebih lanjut serta mengkaji variabel lain dengan cara menambah sampel yang lebih banyak atau juga dapat menggunakan desain yang berbeda agar menjadi lebih baik.