

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik dengan Status Obesitas Remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam berarti dapat disimpulkan bahwa :

1. Dari 229 siswa yg telah diukur ditemukan 28,8% dimana mengalami kelebihan berat. Diantaranya 10,9% mengalami overweight dan 17,9% dimana mengalami obesitas.
2. Pola makan siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam lebih dominan tidak baik yaitu sebanyak 25 (61 %) siswa.
3. Aktivitas fisik siswa di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam terdapat 33 (80,5%) siswa dengan kategori aktivitas fisik ringan dan 8 (19,5%) siswa dengan kategori aktivitas fisik sedang.
4. Ada hubungan pola makan dengan status obesitas pada siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dimana diperoleh $p\text{-value } 0,001 < 0,05$ berarti H_0 ditolak.
5. Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas pada siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam dimana diperoleh $p\text{-value } 0,900 > 0,05$ berarti H_a ditolak.

B. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan peneliti ingin memberikan saran kepada pihak yang terkait antara lain :

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan sebagai bahan referensi studi penelitian lebih lanjut sehingga dapat menemukan gagasan terbaru dalam

membahas penelitian masalah Kesehatan dan diharapkan dapat memberikan edukasi tentang obesitas kepada remaja dimana memiliki pola makan dan kebiasaan makan yang tidak baik .

2. Diharapkan bagi akademik dapat memberikan masukan dan pengetahuan bagi mahasiswa dimana memberikan pelayanan dan edukasi masyarakat secara langsung khususnya mengenai status gizi baik untuk anak sekolah.
3. Diharapkan bagi sekolah agar dapat memberikan edukasi kepada siswa mengenai pola makan seimbang dan pentingnya aktivitas fisik untuk siswa serta dapat mengadakan senam rutin setiap 1-2 kali dalam seminggu ataupun aktivitas lainnya yang dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa menjadi lebih aktif.