

BAB VI

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Bedasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pola konsumsi jajanan dari segi jumlah energi dengan kategori cukup sebanyak 30% dan tinggi 60%, frekuensi jajanan dengan kategori cukup 49% dan tinggi 51%, jenis jajanan dengan kategori banyak sebesar 80% dan sedikit sebesar 20%.
2. Aktivitas fisik remaja di SMPN 1 KUTA dengan kategori rendah 40%, cukup 45,6% dan tinggi 14,4%.
3. Status gizi pada remaja di SMPN 1 KUTA dengan kategori gizi baik 18,9%, gizi lebih 54,4% dan obesitas 26,7%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA ($p = 0,000$).
5. Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA ($p = 0,004$).
6. Ada hubungan yang signifikan antara energi dari jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA ($p = 0,000$).
7. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 KUTA ($p = 0,000$).

B. Saran

Bedasarkan hasil penelitian, maka penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Disarankan kepada pihak sekolah dan orang tua agar lebih memperhatikan pemilihan jajanan yang dikonsumsi serta melakukan pemantauan status gizi secara rutin pada remaja sekolah.
2. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti konsumsi dari jajanan anak sekolah dengan menggunakan kombinasi metode survei konsumsi lainnya.