

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan “Hubungan Tingkat Konsumsi Energi, Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Gianyar“ maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status gizi pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar sebagian besar memiliki status gizi baik (normal) sebanyak 73 sampel (83,9%) namun masih dapat ditemukan sampel dengan status gizi lebih sebanyak 6 sampel (6,9%) dan gizi obesitas sebanyak 8 sampel (9,2%).
2. Tingkat konsumsi energi rata-rata 69% tergolong dalam kategori kurang sebanyak 62 sampel (71,3%), tingkat konsumsi protein rata-rata 86,7% tergolong dalam kategori kurang sebanyak 42 sampel (48,3%). Tingkat konsumsi lemak rata-rata 60,5% tergolong dalam berkategori kurang sebanyak 60 sampel (69,0%) dan tingkat konsumsi karbohidrat rata-rata 67,1%, berkategori kurang sebanyak 69 sampel (79,3%).
3. Tingkat aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar sebagian besar ringan dimana terdapat 75 sampel (86,2%) namun terdapat beberapa sampel dengan aktivitas fisik sangat ringan 9 sampel (10,3%) dan sedang sebanyak 3 sampel (3,4%).
4. Tidak adanya hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi ($p=0,090$; $r=0,183$), protein ($p=0,400$; $r=0,091$), lemak ($p=0,225$; $r=0,131$), dan karbohidrat ($p=0,171$; $r=0,148$) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

5. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p=0,807$; $r=0,027$), pada remaja di SMA Negeri 1 Gianyar.

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan simpulan yang di peroleh dari hasil penelitian ini adalah :

1. Tingkat konsumsi energi, protein , lemak, dan karbohidrat yang masih dalam kategori kurang atau lebih perlu mendapatkan edukasi terkait dengan gizi seimbang agar dapat memperbaiki tingkat konsumsi energi dan zat gizi makro sesuai dengan kebutuhan. Salah satunya dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang dalam isi piringku yang bekerjasama dengan pihak sekolah . hal ini diharapkan penyuluhan ini dapat mempengaruhi status gizi pada remaja.
2. Mengingat kejadian obesitas tidak memiliki hubungan oleh tingkat asupan energi, zat gizi makro dan aktivitas fisik maka perlu adanya penelitian lebih lanjut yang memiliki variable serupa dengan metode yang berbeda serta melibatkan variable yang lebih banyak misalnya umur, tingkat Pendidikan, tingkat pengetahuan gizi, pekerja, Riwayat obesitas orang tua, dan status pernikahan.