# BAB VI

# SIMPULAN DAN SARAN

## A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas dapat ditarik simpulan bahwa :

1. Frekuensi remaja obesitas pada SMP Bintang Persada sebanyak 27 orang (45.8%) dan yang tidak obesitas sebanyak 32 orang (54.2%).
2. Sebagian besar responden tidak sering mengkonsumsi fast food yaitu sebanyak 36 sampel (61.0%) dan sebagian besar sampel mengkonsumsi jenis fast food dalam kategori sedikit yaitu sebanyak 51 sampel (86.4%).
3. Sebagian besar sampel siswa SMP Bintang Persada jarang melakukan olahraga yaitu sebanyak 35 sampel (59.3%). Serta jenis olahraga yang dilakukan yaitu olahraga aerobic sebanyak 41 sampel (69.5%) dengan durasi yang dilakukan yaitu ≥30 menit sebanyak 25 sampel (42.4%).
4. Sebagian besar sampel siswa SMP Bintang Persada memiliki pengetahuan fast food dengan katagori pengetahuan baik sebanyak 54 sampel (91.5%) dengan rata-rata nilai pengetahuan sampel adalah 83.73.
5. Tidak ada hubungan antara frekuensi olahraga dengan obesitas pada remaja SMP Bintang Persada (p-*value* = 0,393)
6. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja SMP Bintang Persada (p-*value* = 0,414)

## B. Saran

1. Diharapkan bagi sekolah SMP Bintang Persada melakukan upaya promotif dan preventif terhadap masalah obesitas, dengan langkah mengundang tenaga kesehatan untuk memberikan informasi dan edukasi khususnya mengenai obesitas, serta menyediakan buku bacaan yang lebih spesifik tentang obesitas..
2. Bagi Peneliti Lain untuk selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel-variabel yang berbeda dari sebelumnya, rancangan yang berbeda yaitu menggunakan case-control serta sampel yang lebih besar dan menggunakan SQFFQ dalam menganalisis konsumsi fast food sehingga hasil penelitian lebih akurat.