

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan:

1. Jumlah responden di SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango 186 responden yang terdiri dari responden yang mengalami obesitas sebanyak 105 responden (56,5%)
2. Responden dengan pola makan yang kurang baik adalah responden terbanyak yakni sebanyak 94 siswa atau sebesar 50,5%.
3. Responden yang kurang melakukan aktivitas fisik adalah responden yang terbanyak yaitu sebanyak 114 responden (61,3%).
4. Terdapat hubungan pola makan dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango berdasarkan hasil analisis dengan uji *Chi-square* dengan nilai $\rho=0,000$ itu artinya nilai ρ value $<0,005$.
5. Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kabila Kabupaten Bone Bolango berdasarkan hasil analisis dengan uji *Chi-square* dengan nilai $\rho=0,000$ itu artinya nilai ρ value $<0,005$.

5.2 Saran

Sesuai dengan simpulan yang diperoleh pada penelitian ini, dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Bagi siswa khususnya untuk yang sudah mengalami obesitas dianjurkan untuk mencari informasi tentang pola makan dan aktivitas fisik yang baik guna untuk menambah wawasan siswa agar lebih waspada dengan

masalah-masalah kesehatan yang dapat disebabkan oleh obesitas. Agar angka kejadian obesitas pada remaja akan berkurang.

2. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua agar dapat mencari informasi untuk menambah pengetahuan tentang pentingnya pola makan yang sehat dan aktifitas fisik yang baik agar anak-anak nantinya terhindar dari obesitas.

3. Bagi Instansi

Bagi instansi pemerintah maupun swasta, agar dapat melakukan kegiatan penyuluhan yang berkesinambungan tentang pentingnya pola makan dan aktivitas fisik guna untuk menekan tingginya angka kejadian obesitas pada remaja sehingga diharapkan dapat memotivasi para remaja untuk lebih menjaga kestabilan berat badan.

4. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian, kiranya dapat dijadikan sebagai bahan informasi serta dapat mengembangkan penelitian yang lebih luas terhadap pola makan, aktivitas fisik dan obesitas.