

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Terdapat Pengaruh yang signifikan Kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji terhadap obesitas Pada Penghuni Kost Di Wilayah Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo. Hal ini menunjukkan bahwa adanya dampak yang kuat dari Kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dalam meningkatkan obesitas.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan Pola konsumsi makanan siap saji terhadap obesitas Pada Penghuni Kost Di Wilayah Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo. Sehingga Pola konsumsi makanan siap saji yang teratur akan menurunkan tingkat obesitas
3. Terdapat Pengaruh yang signifikan Kebiasaan olahraga terhadap obesitas Pada Penghuni Kost Di Wilayah Kampus 1 Universitas Negeri Gorontalo. Semakin rutin Penghuni Kost dalam berolahraga maka tingkat obesitas akan mengalami penurunan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pada simpulan, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut ini:

1. Sebaiknya Penghuni Kost menjaga dan mengontrol makan makanan siap saji untuk mencegah terjadinya obesitas.

2. Perlunya bagi Penghuni Kost untuk melakukan olah raga secara rutin agar menjadi lebih sehat.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang secara teori mempengaruhi obesitas serta merekonstruksi penelitain dengan menggunakan skala guttman agar hasilnya lebih objektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Altmatsier S, dkk. 2011. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama
- Arlinda, S. 2015. “*Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 10 Yogyakarta*”. Naskah Publikasi. Program Studi Bidan Pendidik Jenjang D Iv Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan ‘Aisyiyah
- Baliwati, dkk. 2004. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penerbit Swadaya
- Cakrawati, D. Mustika, NH. 2014. *Bahan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta cv
- Dewi, L. (2011). *Pola Makan Sehat dan Gaya Hidup yang Benar*. Online: <http://www.rumahsakitmitrakemayoran.com>. diakses 10 september 2017
- Diarly, M. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Ginanjari, GW. (2008). *Obesitas Pada Anak*. Jakarta: PT. Mizan Publika
- Hasdianah, dkk. 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet Dan Obesitas*. Yogyakarta: Nusa Medika
- Hidayati. 2008. *Obesitas pada Anak*. Online: [www.pediatrik.com](http://www.pediatrik.com). di akses tanggal 10 september 2017
- Hudha, L.A. 2006. *Hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan Obesitas pada Remaja Kelas II SMP Theresianan I Yayasan Bernadus Semarang*. PKK Pendidikan Tata Boga SI Jurusan Teknologi Jasa dan Produksi. Online: <http://www.dik.undip.ac.id>. Di akses 13 september 2017
- Khomsan, A. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Lutfi, R. 2011. *Kontribusi Makanan Di Sekolah Dengan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bogor*. Online: <http://www.journalipb.ac.id> di akses 1 september 2017.
- Maidartati. 2013. *Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Menarche Pada Anak (9 – 12 Tahun) Di Sekolah Dasar Banjarsari II Bandung*. Jurnal Ilmu Keperawatan. Vol. 1. No. 1. September 2013

- Nita. 2008. *Atasi Segera Obesitas pada Remaja*. Online: <http://www.medicastore.com>. diakses tanggal 10 september 2017
- Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta
- Riskesdas. (2007). *Riset Kesehatan Dasar*. Online: [www.litbang.depkes.go.id](http://www.litbang.depkes.go.id). Diakses tanggal 20 Agustus 2017
- Salam, A. 2010. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Jurnal MKMI Vol 6 No.3 Juli 2010, hal 185-190
- Sinaga, L. 2016. *Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kadar Kolesterol Siswa Kelas XI SMA Pangudi Luhur Yogyakarta*. Skripsi
- Soetjiningsih. 2007. *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta : Sagung Seto.
- Subardja, dkk. 2005. *Hubungan Pola Makan dan Pola Aktifitas Fisik dengan Obesitas Primer pada Anak*. Media Gizi & Keluarga.
- Subardja, D. 2004. *Obesitas Primer Pada Anak*. Bandung: PT. Kiblat Buku Utama
- Suci, S.P. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2011*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Negeri Syarif Hidayatullah
- Suryoprajoyo, N . 2009. *Kupas Tuntas Kesehatan Remaja dari A-Z*. Jogyakarta: PT. Diglossia Printika
- Syamhudi. (2011). *Perubahan Pola Makan Timbulkan Berbagai Penyakit yang Berdampak Kematian*. Online: <http://www.mediaprofesi.com>. diakses 10 september 2017
- Tijani, S. 2002. *Sehat Dengan Menu Berserat*. Trubus Agriwidya. Jakarta
- Wahyuni, S. 2013. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma Iv Kebidanan Banda Aceh
- Widyastuti, dkk. (2009). *Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Fitramaya

Wijaya, D. 2011. *Zat Adiktif Dalam Makanan*. Yogyakarta: Buku Biru

Yulianawati , R. 2016. *Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Obesitas Pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta