

BAB V

PENUTUP

1.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Pengaruh Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Kegemukan pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo mendapatkan asupan lemak cukup.
2. Sebagian besar remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo melakukan aktivitas fisik sedang .
3. Sebagian besar remaja usia 15-19 tahun di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo tidak mengalami kegemukan.
4. Asupan lemak berpengaruh secara parsial terhadap kegemukan pada remaja di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. Remaja yang mendapatkan asupan lemak lebih, 50,1% berpeluang akan mengalami kegemukan.
5. Aktivitas fisik berpengaruh secara parsial terhadap kegemukan pada remaja di Kelurahan Dembe I Kecamatan Kota Barat Kota Gorontalo. Remaja yang melakukan aktivitas fisik tinggi, 38,2% berpeluang tidak mengalami kegemukan. Secara bersama-sama, asupan lemak dan aktivitas fisik 50,3% mempengaruhi kegemukan.

1.2 Saran

1.2.1 Bagi Institusi Kesehatan

Meningkatkan promosi kesehatan perilaku hidup bersih dan sehat dengan sasaran pada remaja sehingga mereka dapat melakukan gaya hidup sehat dengan berolah raga dan menghindari asupan lemak berlebih sehingga tidak mengalami kegemukan.

1.2.2 Bagi Remaja

Menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, salah satunya adalah dengan melakukan aktivitas fisik setiap hari dan mengonsumsi makanan yang tidak mengandung lemak tinggi untuk menghindari terjadinya kegemukan.

1.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor lainnya yang dapat mempengaruhi kegemukan pada remaja. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu literature pendukung dalam melakukan penelitian.