

## BAB 5

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 1.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden penelitian paling banyak ialah perempuan sebanyak 66 responden (57,9%), usia remaja awal (12-16 tahun) sebanyak 111 responden (97,4%), dan status IMT obesitas sebanyak 74 responden (64,9%).
2. Distribusi aktivitas fisik remaja di masa pandemi COVID-19 paling banyak ialah dengan kategori ringan yaitu 58 responden (50,9%)
3. Distribusi pola makan remaja di masa pandemi COVID-19 terbanyak ialah dengan kategori pola makan jarang yaitu sebanyak 60 responden (52,6%).
4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (*P-value* 0.799).
5. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas (*P-value* 0.230).

#### 1.2 Saran

Dari hasil penelitian yang telah diuraikan diatas, maka saran yang diberikan sebagai berikut:

##### 5.2.1 Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya remaja, diharapkan untuk meningkatkan pola makan seimbang sesuai dengan kebutuhan tubuh dan meningkatkan aktivitas fisik khususnya di masa pandemi COVID-19 ini agar terhindar dari obesitas maupun penyakit lainnya.

### 5.2.2 Bagi pemerintah

Berdasarkan hasil penelitian diharapkan bagi pemerintah yaitu Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang untuk membuat kebijakan tentang kegiatan “JAHTAS (Remaja Cegah Obesitas)” yaitu melakukan skrining (deteksi dini) obesitas melalui pemeriksaan tinggi badan dan berat badan pada remaja agar ditererapkan di setiap puskesmas di Kecamatan Pantai Labu, mengingat obesitas merupakan faktor risiko timbulnya penyakit tidak menular lainnya. Kegiatan ini dilaksanakan dengan melibatkan remaja disetiap sekolah yang sebelumnya diberikan pembinaan terkait dengan obesitas. Serta kegiatan dilaksanakan sekali dalam seminggu.

### 5.2.3 Bagi peneliti selanjutnya

- a. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan penambahan variabel lainnya yang merupakan faktor risiko obesitas.
- b. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel penelitiannya ialah remaja obesitas agar dapat dilihat bagaimana pola makan dan aktivitas fisik remaja obesitas selama pandemi COVID-19.

