

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian:

1. Dari hasil analisis uji Chi Square telah diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku sedentari dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan.
2. Perilaku sedentari mempengaruhi *overweight*, karena mengurangi aktivitas fisik yang diperlukan untuk membakar kalori dalam tubuh, sehingga memperlambat metabolisme tubuh yang membuat kalori tidak terbakar dan hal ini menyebabkan lemak menumpuk di dalam tubuh mengakibatkan penambahan berat badan.
3. Dari hasil analisis uji Chi Square didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan.
4. Makanan cepat saji tidak mempengaruhi *overweight*, karena pada penelitian ini penyebab *overweight* adalah ketidakseimbangan *energy intake* dan *energy expenditure*, dimana jumlah kalori yang dikonsumsi melebihi jumlah kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik dan metabolisme tubuh. Kelebihan kalori ini disimpan sebagai lemak, sehingga seiring waktu penumpukan lemak ini menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*).

5. Nabi Muhammad SAW menjadi teladan bagi seluruh umat Islam tentang keseimbangan hidup antara melakukan aktivitas fisik, tekun dalam bekerja, teguh beribadah, menyisihkan waktu istirahat, dan mengonsumsi makanan halal lagi sehat secukupnya sehingga tidak berlebih-lebihan.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu:

1. Pada saat melakukan aktivitas sedentari menonton melalui tv atau gawai, remaja juga dapat melakukan yoga dengan mengikuti video tutorial pose yoga mudah yang dapat dilakukan sambil duduk.
2. Remaja dianjurkan rutin berolahraga untuk mencegah penimbunan lemak yang menyebabkan kelebihan berat badan (*overweight*).
3. Meskipun *fast food* tidak mempengaruhi *overweight* pada penelitian ini, namun setidaknya para remaja mengurangi asupan makanan cepat saji karena berdampak buruk bagi kesehatan.
4. Remaja bisa menjadikan Nabi Muhammad SAW sebagai contoh dalam menjaga kesehatan dan berat badan, yang tidak hanya dilakukan dengan diet dan olahraga saja, namun dengan memperbanyak ibadah.
5. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti frekuensi dan jumlah asupan makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja.