

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas yang meneliti tentang faktor terjadinya obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara, antara lain:

1. Pada faktor keturunan terdapat hubungan yang signifikan antara faktor keturunan dengan kejadian obesitas pada remaja di di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.
2. Pada faktor pola terdapat hubungan yang signifikan antara faktor pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.
3. Pada faktor aktifitas fisik terdapat hubungan yang signifikan antara faktor aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

5.2 Saran

- 1) Untuk para remaja atau siswa Madrasah Aliyah Swasta ujung kubu agar dapat memperhatikan segala asupan makanan yang dikonsumsi agar dapat terhindar dari kejadian obesitas.
- 2) Bagi para remaja yang telah mengalami obesitas, sebaiknya berusaha dengan giat untuk memperbaiki pola makan dan melakukan aktifitas fisik

agar mengurangi berat badan dan terhindar dari penyakit-penyakit yang tidak diinginkan lainnya.

- 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan variabel-variabel di luar yang telah diteliti, guna memperoleh hasil yang lebih beragam guna mendapatkan pengalaman dan pengetahuan yang baru.

