

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Besar masalah obesitas remaja di Indonesia berdasarkan hasil pengukuran IMT/U proporsinya yaitu sebesar 6,2%.
2. Distribusi responden remaja di Indonesia, berdasarkan karakteristik umur 13-15 tahun 52,7%, 16-18 tahun 47,8%, jenis kelamin laki-laki 51,5% perempuan 48,5%, tempat tinggal dipertanian 53,9%, di pedesaan 46,1%, riwayat orangtua dengan status gizi lebih 69,9%, riwayat orangtua tidak berstatus gizi lebih 30,1% dan status ibu bekerja 51,4% tidak bekerja 48,6% terkait dengan pola konsumsi makanan berlemak dengan kategori sering 44,9%, kadang-kadang 45,1%, jarang atau tidak pernah 10,0% remaja dengan riwayat penyakit 11,2%, tidak ada riwayat penyakit 88,8% dan aktivitas fisik ringan 41,9%, sedang 30,8% dan berat 27,8%.
3. Ada hubungan konsumsi makanan berlemak kategori sering, kadang-kadang (POR=1,29 95% CI=1,07-1,55), (POR=1,23 95% CI=1,23-1,48), riwayat penyakit (POR=1,31 95% CI=1,12-1,52) aktivitas fisik sedang (POR=1,20 95% CI=1,04-1,37) dengan obesitas.
4. Faktor dominan terhadap kejadian obesitas remaja adalah remaja dengan orangtua status gizi lebih (POR= 4.20 95% CI=3.54-4.97) setelah dikontrol dengan usia, jenis kelamin, tempat tinggal, konsumsi makanan berlemak, riwayat penyakit dan aktivitas fisik.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya remaja sebaiknya mulai menjaga pola makan dan gaya hidup yang lebih baik dan tidak mengikuti tren pola konsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak, menjaga keseimbangan tubuh dengan beraktivitas fisik terlebih pada remaja yang memiliki kedua orangtua atau salah satunya berstatus gizi lebih memiliki kerentanan secara genetik untuk menjadi obesitas, sehingga disarankan bagi remaja tersebut untuk sangat memperhatikan asupan gizi dengan cara mengatur pola konsumsi dan aktivitas fisik. Hal ini dilakukan untuk menurunkan risiko munculnya penyakit yang disebabkan oleh obesitas dan diharapkan untuk dapat berada di lingkungan yang baik terpenuhi secara sandang, pangan dan melakukan sadar gizi sejak dini supaya tidak menimbulkan masalah gizi yang lebih kompleks saat usia dewasa nantinya

2. Bagi Instansi Pemerintah

Dinas Kesehatan melakukan upaya-upaya yang lebih intensif terkait kegiatan pencegahan dan pengendalian obesitas dalam rangka mendukung Gerakan Tekan Angka Obesitas (GENTAS) meningkatkan pengetahuan remaja mengenai perilaku PATUH dan CERDIK melalui penyuluhan maupun selebaran melalui media cetak maupun elektronik terkait pola konsumsi sesuai dengan gizi seimbang, melibatkan lintas sektor dalam upaya pencegahan terhadap obesitas melalui upaya POSBINDU PTM.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data awal bagi peneliti selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor risiko lain seperti

konsumsi makanan manis, minuman manis berkarbonasi dan minuman tinggi gula seperti boba, makanan cepat saji dan makanan berisiko lainnya yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja dengan menggunakan desain penelitian dan instrumen yang berbeda.