

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang berjudul hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan obesitas pada remaja di SMP negeri 11 Kota Jambi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Gambaran karakteristik responden tertinggi berdasarkan usia dari 13 tahun yaitu 34 orang (37%), mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 54 responden (57,6%).
2. Hasil penelitian pada gambaran frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kategori sering yaitu sebanyak 45 responden (48,9%).
3. Hasil penelitian gambaran obesitas pada remaja menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mengalami obesitas yaitu sebanyak 79 responden (85,9%).
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan obesitas pada remaja di SMP negeri 11 Kota Jambi dengan hasil nilai P-value dengan Uji *Chi-Square* = (0,000).

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah SMP Negeri 11 Kota Jambi

Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai bahan ajar untuk memberikan edukasi terkait konsumsi makanan *fast food* untuk mengurangi tingkat obesitas.

2. Bagi Prodi Keperawatan

Hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan khususnya bagi dosen dan mahasiswa keperawatan Universitas Jambi sebagai bahan ajar agar mereka mampu memberikan penyuluhan efektif kepada remaja dan keluarga di masyarakat, dan dijadikan bahan informasi

untuk mendukung praktik keperawatan dalam pencegahan dan penatalaksanaan obesitas remaja secara komprehensif.

3. Bagi Peneliti Lain

Pada hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk peneliti selanjutnya, serta diharapkan agar perlu diadakan lebih lanjut penelitian mengenai faktor – faktor lain yang dapat mengakibatkan kejadian obesitas khususnya pada remaja.