

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai hubungan pola konsumsi *fast food* dan *screen time* dengan kejadian obesitas pada 270 responden remaja di SMA Walisongo Gempol, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar (61,1%) remaja di SMA Walisongo Gempol memiliki pola konsumsi *fast food* dalam kategori baik, yaitu sejumlah 165 responden.
2. Sebagian besar (55,9%) remaja di SMA Walisongo Gempol memiliki durasi *screen time* dalam kategori tinggi (*high*), yaitu sejumlah 151 responden.
3. Setengah (50,0%) dari total responden di SMA Walisongo Gempol berada pada kategori status gizi normal berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yaitu sejumlah 135 responden.
4. Terdapat hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Walisongo Gempol, di mana pada kelompok pola konsumsi *fast food* tidak baik hampir setengah (41,0%) responden berada pada kategori gemuk yaitu sejumlah 43 responden, sedangkan pada kelompok pola konsumsi baik sebagian besar (71,5%) responden berada pada status gizi normal yaitu sejumlah 118 responden.

5. Terdapat hubungan antara durasi *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Walisongo Gempol, di mana pada kelompok *screen time* tinggi hampir setengah (35,1%) responden mengalami obesitas yaitu sejumlah 53 responden, sedangkan pada kelompok *screen time* rendah hampir seluruhnya (81,5%) berada pada status gizi normal yaitu sejumlah 97 responden.

5.2 Saran

1. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan kebiasaan makan yang sehat dengan membatasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang tinggi kalori dan lemak jenuh, serta mengutamakan asupan gizi seimbang dari hidangan rumah. Selain itu, remaja diimbau untuk membatasi durasi *screen time* di luar kebutuhan akademik maksimal 2 jam per hari dan mengimbangnya dengan aktivitas fisik atau olahraga teratur minimal 30 menit sehari guna mencegah penumpukan lemak tubuh.

2. Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan fasilitas pelayanan kesehatan setempat untuk menyelenggarakan edukasi gizi seimbang serta bahaya gaya hidup kurang bergerak (*sedentary behavior*) secara berkala. Sekolah juga disarankan untuk mengoptimalkan peran kantin sekolah dalam menyediakan pilihan makanan sehat serta memfasilitasi kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler fisik guna mendukung gaya hidup aktif bagi siswa.

3. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat mempertahankan pola asuh gizi yang baik dengan konsisten menyediakan hidangan sehat di rumah, membatasi frekuensi pembelian *fast food*, serta mengontrol pemberian uang saku anak. Selain itu, orang tua perlu menetapkan aturan penggunaan gawai (*screen time*) yang bijak di rumah serta mendorong anak untuk terlibat dalam aktivitas fisik harian keluarga.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan, khususnya petugas Puskesmas dan pembina Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), diharapkan dapat melaksanakan program promosi kesehatan secara rutin mengenai pencegahan obesitas pada remaja. Kegiatan ini dapat diwujudkan melalui pemantauan status gizi (IMT/U) secara berkala, penyuluhan mengenai pembatasan *fast food* dan *screen time*, serta pembentukan kader kesehatan remaja di lingkungan sekolah.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menguji variabel-variabel lain yang memengaruhi kejadian obesitas pada remaja, seperti tingkat aktivitas fisik harian (*physical activity level*), kualitas dan durasi tidur, asupan serat harian, tingkat stres, serta faktor genetik atau riwayat obesitas dalam keluarga