

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Siswa obesitas konsumsi sayur-buah kategori kurang sebesar 58,9%.
2. Siswa obesitas yang aktivitas fisik kategori kurang sebesar 46,0%.
3. Tidak ada hubungan signifikan konsumsi sayur-buah dengan obesitas.
4. Nilai *Odds Ratio* konsumsi sayur-buah dengan obesitas yaitu 1,598.
5. Tidak ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan obesitas.
6. Nilai *Odds Ratio* aktivitas fisik dengan obesitas adalah 1,579.

B. Saran

1. Penelitian ini walaupun tidak signifikan, tetapi makan sumber serat dari sayur dan buah yang cukup dapat mengontrol berat badan dan mencegah obesitas, maka dari itu disarankan para remaja untuk meningkatkan konsumsi sayur-buah sesuai dengan kebutuhannya.
2. Penelitian ini walaupun tidak signifikan, tetapi melakukan aktivitas fisik secara aktif dapat mencegah terjadinya obesitas, maka dari itu disarankan para remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik dan menghindari *sedentary life*.
3. Bagi peneliti lain perlu adanya penelitian lanjut dengan melihat faktor risiko obesitas lain seperti faktor genetik, psikososial, perkembangan, dan lingkungan, kemungkinan faktor-faktor ini yang berkaitan erat dengan terjadinya obesitas pada remaja.