

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Rata-rata asupan karbohidrat pada remaja gemuk adalah 382,51 gram  $\pm 119,09$  gram dan rata-rata asupan karbohidrat pada remaja tidak gemuk adalah 256,85 gram  $\pm 93,00$  gram.
2. Rata-rata asupan lemak pada remaja gemuk adalah 87,88 gram  $\pm 26,17$  gram dan rata-rata asupan lemak pada remaja tidak gemuk adalah 61,57 gram  $\pm 14,70$  gram.
3. Rata-rata aktivitas fisik pada remaja gemuk dengan perhitungan *physical activity ratio* adalah kategori tidak aktif ( $1,52 \pm 0,22$ ) dan rata-rata aktivitas fisik pada remaja tidak gemuk dengan perhitungan *physical activity ratio* adalah kategori aktif ( $1,79 \pm 0,28$ ).
4. Remaja yang mengalami obesitas 8,8 kali disebabkan oleh konsumsi karbohidrat berlebih.
5. Remaja yang mengalami obesitas 5,79 kali disebabkan oleh konsumsi lemak berlebih.
6. Remaja yang mengalami obesitas 6,92 kali disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak aktif.

## **B. Saran**

### 1. Bagi SMA BOPKRI 2 dan SMA Muhammadiyah 1

Sebaiknya diadakan penyuluhan mengenai gizi seimbang untuk remaja agar siswa dapat mengetahui makanan yang dihindari, dibatasi dan dianjurkan sehingga siswa dapat merubah kebiasaan pola makan sesuai anjuran gizi seimbang untuk remaja. Selain itu, perlu diadakan penimbangan berat badan secara berkala agar siswa dapat memantau penambahan berat badan.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang menjadi risiko kejadian obesitas seperti pengetahuan dan status ekonomi.