

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan perilaku konsumsi *Fast Food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026:

1. Perilaku konsumsi *Fast Food* pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026, menunjukkan bahwa dari 100 responden sering mengkonsumsi *Fast Food* yaitu sebagian besar 54 orang (54%).
2. Aktivitas fisik pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026, menunjukkan bahwa sebagian kecil (26%) remaja memiliki aktivitas fisik kategori rendah.
3. Kejadian obesitas pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026, menunjukkan bahwa hampir setengahnya (28%) remaja mengalami obesitas.
4. Ada hubungan perilaku konsumsi *Fast Food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA IT IQRA Sawah Lebar Kota Bengkulu Tahun 2026.

B. Saran

1. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Diharapkan penelitian dapat digunakan sebagai informasi ilmiah dan referensi bagi pembaca dan mahasiswa Jurusan Gizi Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika.

2. Bagi Sekolah

Sekolah memiliki pengaruh dalam asupan makanan dan kegiatan aktivitas remaja. Peran guru di sekolah juga berperan dalam meningkatkan kualitas gizi anak sebab anak-anak di sekolah menghabiskan sebagian waktunya di sekolah. Diharapkan guru dapat memberikan informasi mengenai gizi seimbang, dampak konsumsi *Fast Food* yang berlebihan hingga bagaimana memilih jajanan yang sehat, menyediakan kantin sehat, dan membimbing siswa-siswi agar melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap minggunya agar memiliki kualitas hidup yang baik.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu referensi bagi penelitian selanjutnya. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain seperti pola tidur, asupan zat gizi makro, tingkat stres, dan faktor genetik pada kejadian obesitas remaja.