

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berusia 16 tahun (52,6%), berjenis kelamin perempuan (74,2%), dan memiliki uang saku tinggi (55,7%).
2. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,019$) dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 1 Patikraja.
3. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* ($p\text{-value} = 0,117$) durasi tidur ($p\text{-value} = 0,808$), pengaruh teman sebaya ($p\text{-value} = 1,000$), paparan *food vlogger* ($p\text{-value} = 1,000$) dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 1 Patikraja.
4. Variabel yang berpengaruh terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 1 Patikraja, yakni aktivitas fisik dengan $p\text{-value} = 0,025$ dan OR = 3,209, responden dengan aktivitas fisik yang kurang memiliki peluang 3,209 kali lebih besar untuk mengalami *overweight*.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja di SMA Negeri 1 Patikraja dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik secara teratur dan terukur dalam upaya menjaga berat badan ideal dan mencegah *overweight*. Remaja disarankan rutin melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kategori IMT masing-masing. Untuk remaja dengan IMT underweight dan normal dianjurkan beraktivitas fisik sedang hingga berat selama minimal 60 menit per hari. Aktivitas fisik pada remaja underweight bertujuan untuk membentuk massa otot melalui olahraga seperti *plank*, *squat*, *push-up*, atau *sit-up*, sedangkan pada remaja dengan IMT normal bertujuan untuk menjaga kebugaran dan berat badan ideal melalui aktivitas seperti jalan cepat, bersepeda, atau senam. Sementara itu, remaja dengan kategori *overweight* dan

obesitas disarankan untuk meningkatkan durasi aktivitas fisik menjadi 90 menit per hari dengan fokus pada pembakaran kalori dan penurunan berat badan, misalnya melalui lari, lompat tali, bersepeda intens, atau senam aerobik. Remaja juga diharapkan lebih aktif mengikuti kegiatan edukasi kesehatan yang diselenggarakan di sekolah maupun oleh pihak luar seperti puskesmas guna memahami risiko dan pencegahan *overweight*.

2. Bagi SMA Negeri 1 Patikraja

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi pihak sekolah untuk lebih mengoptimalkan upaya pencegahan *overweight* pada siswa. Sekolah dapat memperkuat pelaksanaan kegiatan fisik seperti senam bersama agar lebih rutin dan terjadwal, tidak hanya sebagai bagian dari kegiatan “Rabu Aksi” yang bersifat bergiliran dengan “Rabu Bersih” dan “Rabu Takwa”. Selain itu, integrasi edukasi kesehatan ke dalam kegiatan belajar mengajar juga dapat ditingkatkan untuk mendukung pemahaman siswa mengenai pentingnya aktivitas fisik.

3. Bagi Puskesmas Patikraja

Diharapkan Puskesmas Patikraja dapat mengoptimalkan program “Aksi Bergizi” yang sudah berjalan dengan lebih menekankan pada edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan *overweight*. Edukasi bisa diberikan melalui penyuluhan berkala di sekolah atau media edukatif yang menarik bagi remaja. Selain itu, kerja sama yang berkelanjutan dengan pihak sekolah juga penting untuk menjangkau lebih banyak siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas pencarian faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian *overweight* pada remaja, seperti pengetahuan gizi, asupan karbohidrat, asupan lemak, konsumsi minuman manis, dan gaya hidup sedentari.