

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian siswa pada kelompok kasus (55,9%) dan kelompok kontrol (58,8%) berusia 16 tahun. Jenis kelamin pada kelompok kasus dan kontrol memiliki proporsi seimbang (50%). Siswa pada kelompok kasus dan kontrol memiliki kategori uang saku tinggi (64,7%). Sebagian responden pada kelompok kasus (70,6%) dan kelompok kontrol (91,2%) merupakan siswa yang tidak kos.
2. Mayoritas siswa pada kelompok kasus memiliki skor *hedonic hunger* tinggi (79,4%). Sedangkan, siswa pada kelompok kontrol skor memiliki *hedonic hunger* rendah (70,6%).
3. Mayoritas siswa pada kelompok kasus mengalami *food addiction* (70,6%). Sedangkan siswa pada kelompok kontrol tidak mengalami *food addiction* (76,5%).
4. Mayoritas siswa pada kelompok kasus memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (74,4%). Sedangkan siswa pada kelompok kontrol memiliki tingkat aktivitas sedang (85,3%).
5. Terdapat hubungan antara *hedonic hunger* dengan obesitas pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto
6. Terdapat hubungan antara *food addiction* dengan obesitas pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto
7. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Purwokerto

B. Saran

1. Bagi Responden

Siswa mengetahui status *hedonic hunger*, status *food addiction*, tingkat aktivitas fisik, dan status gizi. Dengan demikian, siswa berstatus gizi obesitas diharapkan mampu menerapkan perilaku makan yang sesuai dengan kebutuhan dan meningkatkan aktivitas fisik pada saat waktu luang sehingga dapat menurunkan berat badan dan mengendalikan obesitas.

2. Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan dapat merancang, melaksanakan, ataupun memperbaiki program sekolah yang bertujuan untuk memperbaiki status gizi, salah satunya dengan meningkatkan aktivitas fisik.

3. Bagi Peneliti

Peneliti lainnya diharapkan dapat memperbaiki diksi dalam kuesioner sehingga dapat dipahami lebih baik oleh responden sehingga menghasilkan data penelitian yang lebih akurat dan meminimalisir bias.

4. Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi literatur yang relevan bagi pengembangan keilmuan di jurusan, khususnya dalam kajian mengenai obesitas

