

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi konsumsi makanan cepat saji 3 kali atau lebih selama 7 hari sebesar 12.1%.
2. Frekuensi konsumsi minuman berkarbonasi 3 kali atau lebih selama 30 hari sebesar 4%.
3. Tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji terhadap obesitas pada remaja di Indonesia ($p = 0.566$)
4. Tidak ada hubungan antara konsumsi minuman berkarbonasi terhadap obesitas pada remaja di Indonesia ($p = 0.870$).

B. Saran

1. Bagi Remaja

Dengan adanya penelitian ini, dapat memberikan informasi pentingnya status gizi pada remaja untuk meningkatkan perbaikan gizi, mengontrol asupan makan terutama supan karbohidrat serta pola minum yang akan dikonsumsi dan menjaga frekuensi makan demi tercapainya mutu gizi yang seimbang.

2. Bagi Orang Tua

Dengan adanya penelitian ini, orang tua dapat memantau berat badan anak sejak dini, membiasakan anak olahraga secara teratur dan mengatur pola makan pada anak dengan menyajikan nutrisi seimbang dengan metode *food rules* agar tercapainya pola hidup yang sehat, produktif serta mencegah risiko terjadinya obesitas.

3. Bagi Negara Indonesia

Dengan adanya penelitian ini, negara dapat berkerja sama dengan instansi kesehatan untuk melakukan penelitian berkelanjutan mengenai faktor risiko terjadinya obesitas agar dapat meningkatkan derajat kesehatan dan mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dengan adanya penelitian ini, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan variabel-variabel lain yang berhubungan dengan obesitas. Kemudian, diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggunakan data yang lebih terbaru dan mampu melakukan analisis multivariat agar variabel-variabel lain diikutkan dalam penelitian.