

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai resiko tidak makan sayur dan konsumsi minuman-minuman berkarbonasi terhadap obesitas pada remaja di negara Myanmar diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Kebiasaan tidak makan sayur pada remaja dinegara Myanmar sebesar 35 responden (1.4%)
2. Konsumsi minuman-minuman berkarbonasi pada remaja dinegara Myanmar sebesar 1071 responden (42.4%)
3. Status gizi obesitas pada remaja dinegara Myanmar sebesar 49 responden (1.9%)
4. Ada hubungan antara tidak makan sayur dengan kejadian obesitas dinegara Myanmar ($p = 0.025$ Or =4.977 CI =1.471-16.838)
5. Tidak ada hubungan antara minuman-minuman berkarbonasi dengan kejadian obesitas dinegara Myanmar ($p = 0.280$)

B. Saran

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi pentingnya status gizi pada remaja serta meningkatkan kesadaran akan perbaikan gizi, bagi siswa/i diharapkan untuk selalu memperhatikan makanan yang akan dikonsumsi, memperbanyak makan sayur dan mengurangi konsumsi minuman-minuman berkarbonasi. Bagi siswa/i dengan status gizi normal selalu menjaga

pola makan dan makanan sehat seperti buah dan sayur agar mencapai tubuh gizi seimbang