

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian Siswa Yang Tidak Menghindari Kelas Pendidikan Jasmani dan Siswa Yang Menghabiskan Waktu Tiga Jam Atau Lebih Perhari Melakukan Aktivitas Duduk Terhadap Obesitas pada Remaja di Indonesia diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Frekuensi Obesitas pada remaja di Indonesia 4.6%
2. Frekuensi siswa yang tidak menghadiri kelas pendidikan jasmani 12.5 % dan frekuensi siswa yang menghadiri kelas pendidikan jasmani 87.5%
3. Frekuensi siswa yang menghabiskan waktu melakukan aktivitas duduk 26.9 % dan frekuensi yang melakukan tidak melakukan aktivitas duduk 73.1%
4. Tidak ada hubungan antara siswa yang tidak menghadiri kelas pendidikan jasmani terhadap obesitas pada remaja di Indonesia ( $p= 0.597$ )
5. Tidak ada hubungan antara siswa yang menghabiskan waktu melakukan aktivitas duduk terhadap obesitas pada remaja di Indonesia ( $p= 0.093$ )

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Dengan adanya penelitian ini memberikan informasi bahwa pentingnya status gizi pada remaja memberikan kesadaran, akan perbaikan gizi bagi siswa/i. Diharapkan untuk selalu memperhatikan aktivitas keseharian agar mengatur waktu pola makan yang dikonsumsi dan melakukan aktivitas fisik atau mengatur waktu untuk berolahraga secukupnya biar terhindar dari faktor obesitas agar mencapai gizi seimbang.

### **2. Bagi Pemerintah Setempat**

Dengan adanya sebuah penelitan ini, sebaiknya pemerintah setempat bisa bekerja sama dengan dinas kesehatan seperti pusat kesehatan masyarakat agar bisa untuk melakukan penelitian selanjutnya atau menjalankan program dengan melibatkan seluruh masyarakat, terutama kepada remaja agar dapat meningkatkan derajat kesehatan dan memotivasikan kepada anak untuk melakukan kegiatan berolahraga. Agar bisa melakukan aktivitas fisik secukupnya untuk mencegah terjadinya sebuah obesitas untuk meningkatkan gizi seimbang.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian menambah variabel-variabel yang berhubungan kejadian obesitas, dengan menggunakan analisis multivariat memudahkan untuk

mengalisis data yang terdiri dari banyak variabel kemudian menggunakan data terbaru untuk memudahkan para peneliti.