

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik, Dan Mengonsumsi Buah Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Myanmar diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Frekuensi kurangnya aktivitas fisik pada remaja di Myanmar sebesar 1710 responden (68.0%)
2. Frekuensi kurangnya mengonsumsi buah pada remaja di Myanmar sebesar 1753 responden (68.8%)
3. Status gizi obesitas pada remaja di Myanmar sebesar 2465 responden (98.1%)
4. Tidak ada hubungan antara kurangnya aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di Myanmar ( $p=0.499$ )
5. Tidak ada hubungan antara kurangnya mengonsumsi buah terhadap kejadian obesitas pada remaja di Myanmar ( $p=0.522$ )

#### **B. Saran**

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi pentingnya status gizi pada remaja serta dapat meningkatkan kesadaran akan perbaikan gizi, bagi siswa/i diharapkan untuk selalu melakukan aktivitas fisik dan memperbanyak mengonsumsi buah. Bagi siswa/i

dengan status gizi normal selalu memperhatikan aktivitas dan menjaga pola makan agar mencapai gizi seimbang.

## 2. Bagi negara Myanmar

Sebaiknya melakukan kerja sama dengan instansi kesehatan terkait seperti Departemen kesehatan masyarakat untuk melakukan penelitian berkelanjutan mengenai faktor risiko agar tidak terjadi obesitas pada remaja sehingga dapat meningkatkan derajat kesehatan yang tinggi dan dapat memperhatikan pola makan agar mencapai gizi seimbang

## 3. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya di harapkan meneliti variabel-variabel yang digunakan selain pada penelitian ini, serta perlu adanya peningkatan jumlah sampel dan tahun penelitian yang terbaru dan dua upayakan melakukan analisis penelitian multivariat agar dapat menghitung dan menganalisis lebih dari dua variabel secara bersamaan hal ini tentu bermanfaat bagi banyak fenomena yang melibatkan banyak variabel dan dapat memperkaya penelitian selanjutnya.