

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tidak makan buah dan tidak makan sayur terhadap obesitas pada remaja di Negara Laos diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Frekuensi tidak makan buah pada remaja di Negara Laos sebesar (69.8%)
- 2) Frekuensi tidak makan sayur pada remaja di Negara Laos sebesar (80.9%)
- 3) Status gizi obesitas pada remaja di Negara Laos sebesar 54 responden (1.5%)
- 4) Tidak ada hubungan Antara tidak makan buah terhadap kejadian obesitas 3505 responden ($p = 1.000$)
- 5) Tidak ada hubungan Antara tidak makan sayur terhadap kejadian obesitas 3505 responden ($p = 0.782$)

B. Saran-saran

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya status gizi pada remaja untuk meningkatkan kesadaran dalam perbaikan gizi pada remaja, remaja dengan status gizi normal untuk selalu menjaga pola makan yang sehat seperti buah dan sayur agar mencapai tubuh gizi yang seimbang

2. Bagi Negara Laos

Dengan adanya penelitian ini, Pentingnya pemahaman gizi pada remaja di Negara Laos dalam menentukan makanan yang berdampak pada status gizi remaja terutama dalam mengkonsumsi buah dan sayur dalam jumlah dan kualitas yang tepat agar terbentuk status gizi yang lebih baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya disarankan sebaiknya untuk meneliti variabel-variabel selain yang digunakan pada penelitian ini. Sehingga memperluas area penelitian dengan memperbanyak jumlah sampel dan variasi penelitian sehingga lebih memungkinkan untuk dilakukan generalisasi pada populasi besar. Disarankan untuk menggunakan metode selain pada penelitian ini karena pada penelitian ini keterbatasan dalam analisis data dengan menggunakan bivariat sehingga untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan analisis data multivariat.