

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan stress dengan obesitas pada masa pandemic di SMKN 5 Samarinda, sehingga disimpulkan:

1. Berdasarkan hasil frekuensi variabel stress didapatkan hasil responden yang klasifikasi normal sebanyak 33 orang (27.0%), klasifikasi ringan 9 orang (7.4%), klasifikasi sedang 31 orang (25.4%), klasifikasi parah 32 orang (26.2%) dan klasifikasi sangat parah 17 orang (13.9%).
2. Berdasarkan hasil frekuensi variabel obesitas didapatkan hasil responden kategori sangat kurus berjumlah 17 orang (13.9%), kategori kurus 22 orang (18.0%), kategori normal 67 orang (54.9%), kategori gemuk 6 orang (4.9%) serta kategori obesitas 10 orang (8.2%).
3. Berdasarkan hasil uji sperman yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan yang kuat antara variabel stress dengan obesitas pada masa pandemi di SMKN 5 Samarinda.

B. SARAN

1. Bagi siswa/i SMKN 5 Samarinda diharapkan Untuk menjaga pola makan, aktivitas fisik dan menjaga pola tidur, menjaga pola tidur dapat membantu kemampuan tubuh dalam mengatasi stress.
2. Strategi kesehatan yaitu HPU bisa melayani cara penendalian stress yang dapat beresiko terjadinya obesitas serta konsultasi dapat dilakukan secara online.
3. Bagi Instansi Pendidikan Diharapkan hasil penelitian ini menjadi informasi pendidikan dan pembelajaran mengenai pengaruh stres terhadap terjadinya obesitas.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk peneliti selanjutnya serta bisa lebih mengembangkan instrument dan variabel berbeda yang dirasa variabel yang dominan yang paling berpengaruh.
5. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat membentuk kebijakan dalam pencegahan dan pengendalian obesitas, melakukan pendidikan kesehatan terkait perilaku obesitas guna untuk memberikan pemahaman dan menambah wawasan kepada siswa/i dan berbagai media yang dapat digunakan seperti poster mengenai perilaku