

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Risiko perilaku konsumsi Fastfood dan Softdrink terhadap Obesitas pada Remaja di Laos diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Frekuensi konsumsi *Fast food* 3 kali atau lebih selama 7 hari atau lebih sebesar 7.6%
2. Frekuensi konsumsi *Softdrink* 3 kali atau lebih selama 30 hari atau lebih sebesar 12.9%
3. Frekuensi obesitas pada remaja di Negara Laos sebesar 54 responden (1.5%)
4. Tidak ada hubungan antara konsumsi minuman Softdrink terhadap obesitas pada remaja di Laos ($p = 0.545$).
5. Tidak ada hubungan antara konsumsi makanan Fastfood terhadap obesitas pada remaja di Laos ($p = 0.756$).

B. Saran

1. Bagi Responden

Dengan adanya penelitian diharapkan responden harus mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, lebih mengontrol pola makan dengan baik dan menghindari makanan yang menyebabkan terjadinya obesitas.

2. Bagi Negara Laos

Dengan adanya penelitian ini diharapkan Negara Laos harus

mengembangkan riset kesehatan yang lebih tinggi bekerja sama dengan departemen kesehatan terkait untuk meningkatkan derajat kesehatan, selain itu hendaknya membuat gagasan pola makan yang sehat dan seimbang agar terhindar terjadinya obesitas

3. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan untuk meneliti variabel-variabel lain selain yang digunakan dalam penelitian ini, serta diupayakan melakukan analisis multivariat agar dapat menganalisis lebih dari dua variabel yang diteliti untuk mendapatkan variabel yang dominan dan perlu adanya peningkatan jumlah sampel serta tahun penelitian terbaru.