

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Kota Bandung” dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar remaja di SMA Kota Bandung tidak mengalami obesitas.
- b. Sebagian besar remaja di SMA Kota Bandung pola makannya kurang.
- c. Sebagian besar remaja di SMA Kota Bandung melakukan aktivitas fisik ringan.
- d. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Kota Bandung.
- e. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Kota Bandung.

#### **5.2 Rekomendasi**

##### **5.2.1 Bagi Institusi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan bacaan bagi mahasiswa maupun dosen khususnya dosen komunitas sebagai sumber kepustakaan untuk penelitian selanjutnya atau bahan jurnal untuk institusi keperawatan.

### **5.2.2 Bagi Instansi Tempat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran bahwa pola makan dan aktivitas fisik sangatlah penting untuk diperhatikan terutama untuk mengurangi angka kejadian obesitas pada remaja terutama di SMA Kota Bandung melalui informasi dari pihak sekolah maupun pihak luar.

### **5.2.3 Bagi Puskesmas**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif bagi siswa dan siswi SMA dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang obesitas dan dampaknya bagi kesehatan sehingga dapat digunakan oleh perawat komunitas yang bekerja sama dengan pihak sekolah agar senantiasa dapat memberikan pembinaan melalui program GERMAS yang difokuskan pada gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik.

### **5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk mengembangkan variabel lainnya. Alangkah lebih baiknya jika peneliti selanjutnya menggunakan berupa kuesioner lain untuk mengambil data dan melakukan wawancara secara langsung untuk mendapatkan data mengenai gambaran kebiasaan makan.