

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak maka kesimpulan yang diperoleh adalah:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis bivariat yang menunjukkan nilai $p = 0,039$ ($p = 0,05$) dan $OR = 2,829 > 1$, yang berarti remaja dengan pola makan kurang memiliki risiko 2,8 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan baik.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Hasil analisis bivariat menunjukkan nilai $p = 0,010$ ($p = 0,05$) dan $OR = 5,286 > 1$, yang berarti remaja dengan aktivitas fisik rendah berisiko 5,3 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi.

B. Saran

1. Bagi remaja, disarankan untuk menerapkan pola makan sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, serta memperbanyak asupan buah, sayuran, dan makanan bergizi seimbang guna mencegah risiko *overweight*.
2. Bagi pihak sekolah maupun orang tua, diharapkan dapat mendorong remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui olahraga rutin, kegiatan ekstrakurikuler, maupun aktivitas harian lainnya, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya *overweight*.