

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Karakteristik responden meliputi umur dengan rerata umur 15.51 tahun, jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 99 (64.3%), pendidikan sebagian besar adalah SMA sebanyak 85 remaja (55.2%), tinggi badan dengan rata-rata adalah 152.46 dan berat badan dengan rata-rata 51,69 kg
2. Aktivitas fisik remaja di Desa Lampar sebagian besar adalah aktivitas berat sebanyak 62 remaja (40.3%).
3. Indeks Massa Tubuh remaja sebagian besar dalam kategori Normal sebanyak 101 remaja (65.6%).
4. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Lampar Kabupaten Boyolali dengan nilai p value = 0,037

#### **B. Saran**

##### 1. Bagi Remaja

Diharapkan remaja dapat memahami lebih mendalam tentang bahaya obesitas yang dapat berkelanjutan hingga lanjut usia sehingga remaja perlu meningkatkan aktivitas fisik seperti membantu kegiatan di rumah dan berolahraga secara teratur baik di sekolah maupun di rumah.

##### 2. Bagi Desa Lampar

Diharapkan Aparatur Desa Lampar (Kader) dapat berkerjasama dengan Puskesmas untuk meningkatkan sosialisasi dan pemberdayaan remaja Desa untuk aktif melaksanakan kegiatan bangun desa. Kegiatan tersebut diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik remaja untuk meminimalisir terjadinya obesitas pada remaja.

##### 3. Bagi Perawat

Diharapkan perawat sebagai kader kesehatan dapat memberikan kontribusi dalam kegiatan kepemudaan terutama dalam memberikan penyuluhan bersama kader kesehatan desa. Kegiatan sosialisasi ini dapat berupa pemaparan tentang bahaya

obesitas bagi remaja dan implementasi aktivitas fisik yang dapat menurunkan risiko obesitas remaja.

#### 4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih mendalam tentang prevalensi obesitas dari segi sosial karena aktivitas fisik pada remaja saat ini banyak dipengaruhi berbagai kesehatan seperti wabah penyakit Covid-19 yang merubah pola aktivitas fisik remaja.