

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian dan pembahasan dengan judul “Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa Di Desa Dukuh, Bayat, Klaten”, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Karakteristik responden yang mengalami obesitas pada penelitian ini rata – rata berusia 41 – 60 tahun, jenis kelamin terbanyak yang mengalami obesitas yaitu pada perempuan yaitu sebanyak 64 (82,1%), sebagian besar tingkat pendidikan responden dalam penelitian ini yaitu 24 (30,8%) SMP, pekerjaan responden sebagian besar yaitu 22 (28,2%) ibu rumah tangga.
2. Sebagian besar responden mengalami obesitas yaitu sebesar 56 (71,8%)
3. Konsumsi makanan cepat saji yang paling banyak pada kategori 64 (82,1%) responden sering mengonsumsi makanan cepat saji.
4. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada usia dewasa di desa Dukuh, Bayat, Klaten. Berdasarkan hasil *uji spearman rank* diperoleh *p-value* 0,000 ($p < 0,05$). Artinya semakin tinggi responden yang mengonsumsi makanan cepat saji akan menyebabkan meningkatnya kejadian obesitas.

B. Saran

Dengan memperhatikan hasil penelitian ini, maka ada beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan saran untuk masyarakat agar bias mengurangi konsumsi fast food karena dapat meningkatkan terjadinya obesitas. Semakin sering dan tinggi asupan energi dari konsumsi fast food semakin tinggi beresiko mengalami obesitas, dan dapat mengembangkan ilmu gizi yang menyangkut gizi menu seimbang

2. Bagi Institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi kegiatan penelitian selanjutnya, serta acuan bagi perkembangan ilmu pengetahuan agar institusi pendidikan senantiasa terinspirasi terhadap kenyataan yang ada di

lapangan dan sumber informasi bagi institusi agar dijadikan sebagai dokumentasi ilmiah demi perkembangan ilmu kesehatan khususnya mengenai gizi makanan

3. Bagi Profesi Perawat

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi dan kajian untuk menambah wawasan dibidang ilmu pengetahuan keperawatan khususnya terkait dengan hubungan konsumsi fast food terhadap obesitas pada usia dewasa

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk melanjutkan penelitian tentang obesitas pada usia dewasa. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode lain selain kuesioner dan lembar ceklist, contoh dengan wawancara sehingga dapat mendapatkan data secara mendalam.