

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian tentang “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja di Desa Rejoso” dengan 82 responden, sehingga dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik Responden

Rata-rata usia responden adalah 15,62 tahun dengan usia termuda 12 tahun dan usia tertua 17 tahun, serta standar deviasi sebesar 1,32 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (56,1%) dan sebagian besar memiliki pendidikan terakhir pada jenjang SMA/K (65,9%).

2. Tingkat Pengetahuan Remaja

Mayoritas remaja di Desa Rejoso memiliki pengetahuan yang baik tentang pencegahan obesitas, yaitu sebanyak 69 orang (84,1%), sedangkan pengetahuan dengan kategori cukup hanya 13 orang (15,9%).

3. Perilaku Pencegahan Obesitas

Sebagian besar remaja di Desa Rejoso memiliki perilaku pencegahan obesitas yang kurang, yaitu sebanyak 52 orang (63,4%), sedangkan yang memiliki perilaku baik hanya 30 orang (36,6%).

4. Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Obesitas

Hasil uji statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan obesitas pada remaja di Desa Rejoso ($p \text{ value} = 0,019 < 0,05$). Hal ini berarti semakin baik pengetahuan remaja, semakin baik pula perilaku pencegahan obesitas yang mereka lakukan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian secara keseluruhan, maka penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Klaten

Melibatkan Mahasiswa dalam Program Pengabdian Masyarakat Terkait Obesitas, terutama melalui fakultas kesehatan, keperawatan, dan gizi, dapat

mendorong mahasiswa untuk aktif melakukan edukasi dan skrining obesitas pada remaja sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Bagi Puskesmas

Meningkatkan Edukasi Kesehatan melalui Posyandu Remaja, Puskesmas dapat lebih mengoptimalkan kegiatan Posyandu Remaja untuk memberikan edukasi rutin tentang gizi seimbang, bahaya obesitas, serta pentingnya pola makan dan aktivitas fisik yang sehat. Edukasi tidak hanya bersifat teori, tetapi juga disertai contoh praktik sehari-hari.

3. Bagi Responden

Diharapkan remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga berat badan ideal serta menerapkan perilaku hidup sehat, seperti rutin berolahraga, mengurangi konsumsi makanan cepat saji, dan memperhatikan asupan gizi seimbang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan variabel lain seperti pola makan, aktivitas fisik, atau faktor sosial ekonomi, serta menggunakan metode campuran untuk memperoleh data yang lebih mendalam.