

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

1. Telah dilakukan penelitian di Sekolah SMA Notre Dame terhadap murid SMA berusia 15-18 tahun dan didapatkan sebagian besar subjek berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar berusia 17 tahun. Didapatkan sebagian besar subjek sebesar 65,3% memiliki status gizi baik.
2. Pada penelitian ini didapatkan 31,3% subjek melakukan aktivitas fisik ringan, 50% subjek melakukan aktivitas fisik sedang dan 18,7% subjek melakukan aktivitas fisik berat.
3. Pada penelitian ini terdapat 15,3% subjek menderita *overweight* dan 14% subjek menderita obesitas .
4. Pada penelitian ini terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA Notre Dame Jakarta Barat dengan nilai  $p = 0,003$  dan PR 2,133

#### **Saran**

1. Bagi Subjek Penelitian , disarankan untuk mengurangi pola hidup *sedentary* dan meningkatkan aktivitas fisik sehingga dapat mempunyai status gizi yang baik, terutama dapat mencegah dan menurunkan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja.
2. Bagi Institusi, penelitian ini dapat bermanfaat bagi institusi sebagai bahan evaluasi untuk memberikan edukasi bagi murid tentang pentingnya aktivitas fisik untuk mempertahankan status gizi dan status kesehatan yang baik.
3. Bagi Peneliti, pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lain penyebab obesitas pada remaja seperti pola asupan makanan dan minuman sehari-hari.