

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian “**Hubungan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026**”, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 53,5% siswa mengalami obesitas di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
2. Sebanyak 52,3% siswa memiliki pola konsumsi *fast food* dalam kategori sering di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
3. Sebanyak 41,9% siswa memiliki aktivitas fisik kategori ringan di SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026 dengan hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 10 Kota Padang Tahun 2026 dengan hasil uji *Chi-Square* memperoleh nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi SMAN 10 Kota Padang

Diharapkan kepada SMAN 10 Kota Padang dapat meningkatkan upaya pencegahan obesitas melalui penguatan program kesehatan di

lingkungan sekolah. Sekolah dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi secara berkala mengenai pola makan seimbang dan pencegahan obesitas. Selain itu, sekolah dapat mendukung dan memanfaatkan pelaksanaan program Makan Bergizi Gratis (MBG) sebagai salah satu sarana dalam mendukung pencegahan obesitas di lingkungan sekolah, dan tetap mendorong kegiatan olahraga serta aktivitas fisik di lingkungan sekolah.

2. Bagi Puskesmas Andalas

Diharapkan Puskesmas Andalas dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam pencegahan obesitas pada remaja melalui kegiatan edukasi gizi seimbang. Selain itu, Puskesmas Andalas diharapkan dapat memperkuat kerja sama dengan pihak sekolah melalui program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), seperti penyuluhan kesehatan, dan mengoptimalkan skrining status gizi secara berkala, serta pembinaan perilaku hidup sehat bagi siswa. Dengan demikian, kejadian obesitas pada remaja dapat dicegah sejak dini dan derajat kesehatan siswa dapat terus ditingkatkan.

3. Bagi Universitas Alifiah Padang

Diharapkan kepada Universitas Alifiah Padang dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai salah satu bahan referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan masyarakat terkait upaya pencegahan obesitas pada remaja. Selain itu, universitas diharapkan terus mendukung peningkatan kualitas penelitian

mahasiswa melalui penyediaan literatur ilmiah yang terkini, penyelenggaraan pelatihan metodologi penelitian, serta penguatan kerja sama dengan institusi pendidikan maupun fasilitas pelayanan kesehatan. Dengan demikian, diharapkan penelitian yang dihasilkan mahasiswa dapat memberikan kontribusi yang lebih optimal bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan derajat kesehatan masyarakat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti *kohort* atau *case-control*, sehingga hubungan sebab akibat antara pola konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas dapat dijelaskan secara lebih mendalam. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kejadian obesitas, seperti durasi tidur, perilaku sedentari (*screen time*), pengetahuan gizi, pola makan secara keseluruhan, riwayat obesitas dalam keluarga, status sosial ekonomi, serta tingkat stres, sehingga diperoleh gambaran faktor risiko obesitas yang lebih komprehensif.