

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pada bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran hasil penelitian mengenai perilaku remaja dalam upaya pencegahan obesitas di Prodi DIII Keperawatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

#### **5.1 Simpulan**

Sebagian besar mahasiswa sebanyak 44 atau (53,66%) berperilaku positif dalam upaya pencegahan obesitas sedangkan hampir setengahnya mahasiswa 38 atau (46,34%) berperilaku negatif dalam upaya pencegahan obesitas di Prodi DIII Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo. hal ini dipengaruhi oleh tingkat aktivitas, seperti keaktifan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan mahasiswa, olah raga, mengikuti organisasi yang bergerak di bidang olah raga serta pola makan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, peneliti memberikan saran-saran kepada berbagai pihak untuk dapat digunakan sebagai masukan antara lain:

##### **1. Bagi Responden**

Bagi mahasiswa atau remaja diharapkan meningkatkan upaya pencegahan pada remaja misal dengan mengatur pola makan yang sehat, melakukan aktivitas fisik, manajemen stress dan modifikasi perilaku sehingga tidak terjadi obesitas pada remaja.

##### **2. Bagi Institusi Universitas Muhammadiyah Ponorogo**

Bagi institusi diharapkan dapat dimasukan kedalam Mata Ajar Nutrisi tentang bahaya obesitas dan cara pencegahannya.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian dapat dijadikan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Karna keterbatasan peneliti diharapkan peneliti selanjutnya untuk menambah sampel dan sebaiknya peneliti selanjutnya juga melihat perilaku remaja dari tingkat pengetahuan dan sikap yang dimiliki sehingga hasil penelitian lebih maksimal.