

BAB 7

KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa :

- a. Remaja obesitas di Kota Malang mempunyai rata-rata IMT pada kategori obese 1 dan rata-rata lingkar pinggang 92,33 cm.
- b. Tingkatan stres remaja obesitas di Kota Malang berada pada kategori stres sangat berat, didominasi oleh 40 orang dari 100 responden.
- c. Tingkatan gaya hidup pada remaja obesitas di Kota Malang meliputi olahraga, penggunaan bahan kimia, nutrisi, relaksasi (istirahat), dan promosi kesehatan secara umum berada pada kategori cukup baik, didominasi oleh sebesar 82 orang dari 100 responden.
- d. Secara signifikan stres tidak mempengaruhi gaya hidup pada remaja obesitas di Kota Malang

7.2 Saran

7.2.1 Terhadap Responden

Untuk mengatasi obesitas dan stres, sebaiknya remaja Kota Malang menurunkan jumlah asupan total kalori dan lemak untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif di kemudian hari (Sargowo dan Andarini, 2011), melakukan olahraga secara teratur, mempunyai konsep diri positif dan kecerdasan emosional

baik. Dari hal tersebut diharapkan remaja dapat mengatasi stresnya dan mengembangkan kehidupannya lebih optimal.

7.2.2 Terhadap Sekolah

Untuk mencapai konsep diri yang positif dan kecerdasan emosional yang baik, peneliti menyarankan untuk diadakannya *my self education*. Dari program ini, diharapkan remaja atau siswa sekolah dapat mempunyai konsep diri yang positif dan mengenali potensi diri untuk dapat mengatasi stres yang dialami. Kecerdasan emosional yang baik dapat dicapai dengan cara meningkatkan pengetahuan pada siswa, tidak hanya mengenai pelajaran sekolah tetapi juga tentang pembelajaran kehidupan. Sebagai program relaksasi dan pembelajaran, penambahan jam pada mata pelajaran olahraga dan kewajiban mengikuti ekstrakurikuler keolahragaan sangat dianjurkan. Terlebih pada sekolah yang menerapkan sistem *full day school*, siswa akan banyak menjalani aktivitas *sedentary life* yang akan berdampak tidak baik bagi kesehatan.

7.2.3 Terhadap Orang Tua Responden

Orang tua sebaiknya berperan aktif dalam upaya mendidik remaja untuk hidup sehat dengan cara mencukupi kebutuhan asupan serat hariannya, banyak beraktivitas, dan cukup berolahraga. Membantu menghindari konsumsi makanan tinggi kalori seperti makanan siap saji (Wahyu, 2012), serta aktif berkomunikasi dan meluangkan waktu dengan remaja untuk mengurangi tingkat stress pada remaja.

7.2.4 Terhadap Pemerintah dan Institusi Kesehatan

Pemerintah dan institusi kesehatan hendaknya melakukan komunikasi dengan cara menyebarkan informasi, dan edukasi yang intensif pada masyarakat. Langkah-langkah ini mencakup metode pencegahan, pengobatan, dan motivasi untuk mengatasi gizi berlebih, pengetahuan tentang pentingnya hidup sehat, bahaya kegemukan dan obesitas pada anak. Sehingga dapat menekan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak di Indonesia (Wahyu, 2012).

7.2.5 Terhadap Penelitian

- a. Peneliti mengharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stres pada remaja obesitas di Kota Malang. Hal ini berkaitan dengan tipe kepribadian, konsep diri, kecerdasan emosional, dan manajemen koping pada remaja.
- b. Peneliti mengharapkan ada penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup yang dilakukan oleh remaja obesitas di Kota Malang. Hal ini ditelaah lebih spesifik pada pola makan, *sedentary life*, dan lingkungan. Lingkungan mencakup nutrisi pada saat anak-anak dan obesitas karena faktor genetik.
- c. Diadakannya penelitian dengan judul yang sama dengan menambahkan variabel kontrol.