

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian tentang “Gambaran aktivitas fisik pada remaja yang mengalami *overweight* dan obesitas di SMA Don Bosco Banjarmasin Tahun 2024”. Dapat ditarik kesimpulan bahwa: 1. Gambaran karakteristik responden yaitu mayoritas berusia remaja pertengahan akhir (15-19 tahun), berjenis kelamin perempuan, memiliki nilai IMT 25-29,9 kg/m² (*Overweight*). Mayoritas kelas X. Mayoritas aktivitas fisik terbanyak pada responden adalah aktivitas sedang. Hal ini dibuktikan dari hasil jawaban pada kuisioner aktivitas fisik yaitu sedang sebanyak 39 responden (60,9%). Aktivitas tinggi sebanyak 14 responden (21,9%), dan aktivitas rendah sebanyak 11 responden (17,2%).

B. Saran

1. Bagi STIKES Suaka Insan Banjarmasin

Bagi STIKES Suaka Insan agar menjalin kerja sama dengan puskesmas pekauman atau SMA Frater Don Bosco Banjarmasin untuk dilakukan kegiatan atau pengabdian masyarakat untuk meningkatkan aktivitas fisik pada remaja misalnya gerakan jalan sehat remaja.

2. Bagi Puskesmas Pekauman

Puskesmas di harapkan bekerja sama dengan sekolah SMA Frater Don Bosco untuk meningkatkan promosi kesehatan dan menambah program-

program kesehatan yang dapat meningkatkan aktivitas remaja salah satunya senam *zumba* 2 minggu sekali disetiap hari jumat.

3. Bagi siswa dan siswi *overweight* dan obesitas di SMA Frater Don Bosco

Siswa dan siswi yang mengalami *overweight* dan obesitas diharapkan berperan aktif terhadap kegiatan ekstrakurikuler yang banyak menggunakan aktivitas fisik misalnya *dance* atau futsal dan diharapkan untuk tidak jajan makanan yang tidak sehat terutama yang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan selain itu siswa dan siswi agar mendapatkan perhatian dan penanganan khusus dari pihak kesehatan terkait agar kondisi siswa dan siswi agar tidak berkembang menjadi penyakit degeneratif dengan meningkatkan aktivitas fisik remaja dengan mengikuti kegiatan-kegiatan fisik seperti jalan sehat atau meraton jarak dekat .

4. Bagi sekolah SMA Frater Don Bosco

Bagi SMA Frater Don Bosco diharapkan membuat kebijakan agar tiap siswa diwajibkan untuk mengikuti satu ekstrakurikuler yang aktif dengan aktivitas fisik seperti *dance*, badminton atau futsal.

5. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti “Gambaran faktor-faktor yang mengakibatkan remaja mengalami *overweight* dan obesitas.”