5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Gaya hidup selama pandemi COVID-19 dalam penelitian ini dilihat berdasarkan pola makan dan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden remaja berusia 10-19 tahun sebagian besar menerapkan gaya hidup yang kurang baik selama pandemi COVID-19 ditandai dengan perilaku konsumsi sayur dan buah yang rendah, konsumsi makanan minuman manis serta *fastfood* yang tinggi, dan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Berdasarkan uji hubungan diketahui bahwa terdapat hubungan yang nyata antara gaya hidup (pola makan dan aktivitas fisik) dengan *overweight/*obesitas pada responden remaja usia 10-19 tahun selama pandemi COVID-19. Hubungan antara konsumsi pola makan kelima parameter memiliki tanda korelasi yang berbeda. Hubungan antara konsumsi sarapan, sayur, dan buah dengan *overweight/*obesitas bersifat negatif yang berarti rendahnya konsumsi sarapan, sayur, dan buah akan meningkatkan peluang terjadinya *overweight/*obesitas pada remaja. Sementara hubungan antara konsumsi makanan minuman manis serta *fastfood* dengan *overweight/*obesitas bersifat positif yang berarti rendahnya konsumsi makanan minuman manis dan *fastfood* akan mengurangi peluang terjadinya *overweight/*obesitas pada remaja. Hubungan antara aktivitas fisik dengan *overweight/*obesitas bersifat negatif yang berarti tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan peluang terjadinya *overweight/*obesitas pada remaja.

5.2. Saran

- Perlu adanya penelitian yang lebih mendalam untuk mengetahui tingkat konsumsi responden sehingga didapatkan hasil yang lebih akurat. Penelitian dapat dilakukan dengan cara *food recall* ataupun *food record* berdasarkan teknik wawancara secara langsung agar didapatkan hasil yang akurat mengenai porsi, jumlah, dan frekuensi konsumsi responden per harinya.
- Perlu adanya penyuluhan pada remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan merawat tubuh agar tetap ideal sehingga terhindar dari *overweight* maupun obesitas terutama selama pandemi COVID-19 yang membuat aktivitas masyarakat menjadi sangat minim.