BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

1. Tingkat konsumsi air putih pada siswi SMAN 4 Kabupaten Tangerang tergolong cukup sebesar 50.5% dan kurang sebesar 49.5%.
2. Tingkat asupan serat pada siswi SMAN 4 Kabupaten Tangerang tergolong cukup sebesar 52.7% dan kurang sebesar 47.3%.
3. Tingkat asupan natrium pada siswi SMAN 4 Kabupaten Tangerang tergolong lebih sebesar 50.5% dan cukup sebesar 49.5%
4. Prevalensi kejadian obesitas sentral pada siswi SMAN 4 Kabupaten Tangerang ialah sebesar 65.9%
5. Ada hubungan antara konsumsi air putih dengan kejadian obesitas sentral (*p value* = 0.000)
6. Ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian obesitas sentral (*p value* = 0.000)
7. Ada hubungan antara asupan natrium dengan kejadian obesitas sentral (*p value* = 0.001)

6.2 Saran

1. **Bagi peneliti selanjutnya**
   - Peneliti selanjutnya perlu menambah variabel yang dihubungkan dengan kejadian obesitas sentral pada siswa dengan mengikutsertakan variabel lainnya seperti aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *junkfood* dan *fastfood* yang berkaitan dengan obesitas sentral
   - Peneliti selanjutnya menggunakan responden yang lebih banyak dan mengikutsertakan siswa laki-laki
   - Peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian di sekolah swasta sebagai perbandingan

2. Bagi Sekolah/Responden

- Bekerjasama dengan puskesmas untuk mengadakan penyuluhan gizi terkait gizi seimbang
- Melakukan pengecekan antropometri (berat badan, tinggi badan dan lingkar perut) secara berkala

3. Bagi STIK Sint Carolus

- STIK Sint Carolus menjalin relasi yang baik antar institusi STIK Sint Carolus dengan SMAN 4 Kabupaten Tangerang
- STIK Sint Carolus melakukan kegiatan pengabdian masyarakat terkait gizi seimbang pada remaja

DAFTAR PUSTAKA

Adhyanti. (2013). Faktor Risiko Pola Konsumsi Natrium Dan Kalium Serta Status Obesitas Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Puskesmas Lailangga Kabupaten Muna Sulawesi Tenggara. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1–84.

Andrianti, V. D. (2020). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai di SMK N 1 Kota Padang Tahun 2019*.

Aprilia, N., Tantomo, D., Pawito, P., & Murti, B. (2018). The Effects of Water Intake, Fruits and Vegetables Consumption, and Socio-Cultural on Obesity among Adolescents. *Journal of Health Promotion and Behavior*, *3*(4), 279–289. https://doi.org/10.26911/thejhpb.2018.03.04.08

Aprilianto, M. V., & Fahrizqi, E. B. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Ukm Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *Journal Of Physical Education*, *1*(1), 1–9. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.122

Azkia, F. I., & Miko Wahyono, T. Y. (2019). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *2*(1), 11–18. https://doi.org/10.7454/epidkes.v2i1.1675

Bakri, S. (2019). Status gizi, pengetahuan dan kecukupan konsumsi air pada siswa SMA Negeri 12 Kota Banda Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, *4*(1), 22. https://doi.org/10.30867/action.v4i1.145

Batubara, J. R. (2010). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, *12*(1), 21. https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9

Bowen, L., Taylor, A. E., Sullivan, R., Ebrahim, S., Kinra, S., Krishna, K. R., Kulkarni, B., Ben-Shlomo, Y., Ekelund, U., Wells, J. C., & Kuper, H. (2015). Associations between diet, physical activity and body fat distribution: A cross sectional study in an Indian population. *BMC Public Health*, *15*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-015-1550-7

Burhan, F. Z., Sirajuddin, S., & Indriasari, R. (2013). *Pola Konsumsi Terhadap Kejadian Obesitas Sentral Pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto*. 1–14.

Chairunissa, C. (2019). *Gambaran Asupan Serat dan Konsumsi Cepat Saji Pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 9 Padang Tahun 2019*. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Padang.

Chang, T., Ravi, N., Plegue, M. A., Sonneville, K. R., & Davis, M. M. (2016). Inadequate hydration, BMI, and obesity among US adults: NHANES 2009-

2012. *Annals of Family Medicine*, *14*(4), 320–324. https://doi.org/10.1370/afm.1951

Chasanah, S. U., & Khristiani, E. R. (2018). Hubungan Persepsi Remaja Tentang Kebiasaan Makan Dengan Status Obesitas Di SMK Trisula 1 Depok Sleman Yogyakarta. *MIKKI (Majalah Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Indonesia)*, *7*(1), 1–7. https://doi.org/10.47317/mikki.v7i1.12

Claudina, I., Rahayuning, Di., & Kartini, A. (2018). Hubungan Asupan Serat Makanan Dan Cairan Dengan Kejadian Konstipasi Fungsional Pada Remaja Di Sma Kesatrian 1 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, *6*(1), 486–495.

Fauziah, D. N. (2019). *Gambaran Konsumsi Fast Food Dengan Body Mass Index (BMI) Pada Remaja Di SMA Negeri Cimanggung*.

Ghani, L., Susilawati, M. D., & Novriani, H. (2016). Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, *44*(3). https://doi.org/10.22435/bpk.v44i3.5436.153-164

Handayani, S. T., Setiadi, Y., Gizi, J., & Kemenkes, P. (2019). Hubungan Faktor Asupan Dengan Lingkar Pinggang, Kadar Gula Darah Puasa dan Tekanan Darah Pada Remaja Obesitas di SMA Negeri 9 Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, *7*(2), 107–114.

Haq, A. B., & Murbawani, E. A. (2014). Status Gizi, Asupan Makan Remaja Akhir Yang Berprofesi Sebagai Model. *Journal of Nutrition College*, *3*(4), 489–494.

Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di kota Manado. *Gizido*, *4*(1), 289–298.

Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, *1*(2), 10–13. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.587

Irianti, M. T. (2016). Hubungan Antara Status Merokok Terhadap Obesitas Sentral Pada Orag Dewasa Sehat Di Desa Kepuharjo Kecamatan Cangkringan Yogyakarta. In *Skripsi*. Universitas Sanata Dharma.

Izza, T. N. (2021). *Evaluasi Hubungan Pengetahuan Dan Tindakan Mahasiswa S1 Fakultas Farmasi UMS Terhadap Swamedikasi Acne Vulgaris Periode 2021* [Iniversitas Muhammadiyah Surakarta]. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/94110

Karina, E. S., Candra, A., & Soedarto, J. H. (2017). Hubungan Obesitas Sentral Dengan Siklus Menstruasi Dan Dysmenorrhea Primer Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, *6*(4), 319–325.

https://media.neliti.com/media/publications/200466-hubungan-obesitas-sentral-dengan-siklus.pdf

Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi* (Vol. 3). PMK_No__28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf

Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis Konsumsi Air Putih Terhadap Konsentrasi Siswa. *Jurnal Ilmiah PGSD*, *IV*(2), 91–95.

Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & Tizar, E. S. (2020). Hubungan antara kebiasaan makan Fast Food , durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas pada anak usia sekolah (studi di SDN 84 Kendari). *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, *6*(2), 87–92.

Ladabaum, U., Mannalithara, A., & Myer, A. P. (2014). Obesity, Abdominal Obesity, Physical Activity, and Caloric Intake in U.S. Adults: 1988-2010 Uri. *Am J Med*, *127*(8), 717–727. https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2014.02.026.Obesity

Maharani, Darwis, & Suryani, D. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, *10*(2), 167–172. https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341

Makaryani, R. Y. (2013). Hubungan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri SMA Batik 1 Surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–17. http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/27247

Mulyasari, I., Muis, S. F., & Kartini, A. (2015). Pengaruh asupan air putih terhadap berat badan, indeks massa tubuh, dan persen lemak tubuh pada remaja putri yang mengalami gizi lebih. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, *3*(2), 120–125. https://doi.org/10.14710/jgi.3.2.120-125

Mulyasari, I., & Pontang, G. S. (2016). Hubungan Asupan Air Putih Dengan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Dan Persen Lemak Tubuh. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *8*(18), 62–69.

Mustamin, G. O. (2016). *Hubungan Asupan Serat dan Air Terhadap Pola Defekasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara* [Universitas Sumatera Utara]. https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/20315/130100252.pdf?sequence=1

Notoatmodjo, P. D. S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

Novitasary, M. D., Mayulu, N., & Kawengian, S. (2013). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas

Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *Jurnal E-Biomedik*, *1*(2), 1040–1046. https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3255

Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, *6*(2), 40–49. https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391

Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). Hubungan Antara Ketebalan Lemak Abdominal Dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) Pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, *8*(2), 81. https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23817

Nurfitria, U. A. (2018). *Hubungan Asupan Serat, Cairan dan Kafein dengan Frekuensi BAB pada Remaja di SMPN 1 Teras Boyolali*. http://repository.itspku.ac.id/201/1/2014030055.pdf

Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Paparan iklan junk food dan pola konsumsi junk food sebagai faktor risiko terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, *1*(2), 59–70. https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).59-70

Pibriyanti, K. (2018). Studi Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat Univet Bangun Nusantara Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan*, *11*(1), 16–23.

Polii, R., Engka, J. N. A., & Sapulete, I. M. (2016). Hubungan kadar natrium dengan tekanan darah pada remaja di Kecamatan Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Rivanli Polii Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado dipertahankan antara asupan dan menggambarkan peru. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, *4*(2).

Pramana, L. D. Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Demak II. *Repositori Universitas Muhamadiyah Semarang*, 1–67.

Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Edukasimu.Org*, *1*(3), 1–9.

Pratomo, C., & Gumantan, A. (2020). Hubungan Panjang Tungkai Dan Power Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Penalty. *Journal Of Physical Education*, *1*(1), 10–17. https://doi.org/10.33365/joupe.v1i1.181

Puspasari, H., Puspita, W., Katikasari, D., & Sinta. (2021). OVERVIEW OF COMMUNITY KNOWLEDGE LEVELS IN SIAGA HAMLET , SUNGAI RAYA VILLAGE ABOUT CENTRAL. *Medical Sains*, *6*(1), 85–92.

Puspitasari, N. (2018). Faktor Kejadian Obesitas Sentral Pada Usia Dewasa.

Higeia Journal of Puplic Health Research and Development, *2*(2), 249–259.

Rahmandita, A. P., & Adriani, M. (2017). Perbedaan Tingkat Konsumsi dan Aktivitas Fisik pada Wanita (20-54 Tahun) Obesitas Sentral dan Non Sentral. *Amerta Nutrition*, *1*(4), 266. https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7124

Rahmawati, D. (2015). *Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Sentral Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Angkatan 2012-2014*.

Riagustin, O. (2018). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Air Putih dengan Persen Lemak Tubuh (PLT) pada Remaja di SMK Hidayah Semarang. In *Skripsi*. http://repository2.unw.ac.id/id/eprint/507

Rina, B., Lestari, P., & Susilo, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas. *Universitas Ngudi Waluyo*, 2013–2015.

Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 1–582. https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.pdf

Riskesdas. (2013). RISET KESEHATAN DASAR 2013. *BADAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RI*. https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803

Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Banten RISKESDAS 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 575.

Rismayanthi, C., & Ramdhan, R. I. (2016). Hubungan Antara Status Hidrasi Serta Konsumsi Cairan Pada Atlet Bola Basket. *Medikora*, *15*(1), 53–67. https://doi.org/10.21831/medikora.v15i1.10068

Rosa, S., & Riamawati, L. (2019). Hubungan Asupan Kalsium, Air, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pekerja Bagian Perkantoran. *Jurnal Amerta Nutrition*, *3*(1), 33–39. https://doi.org/10.20473/amnt.v3.i1.2019.33-39

Salim, R., & Taslim, T. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *27*(2), 126–135.

Salimar, Setyawati, B., & Rachmawati, R. (2021). Perilaku Gaya Hidup Remaja Berisiko Terkait Penyakit Tidak Menular Di Indonesia. *Peneitian Gizi Dan Makanan*, *44*(1), 11–20.

Saputri, R. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Soft Drink dan Konsumsi Soft Drink Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Remaja di SMP Budi

Mulia Dua Yogyakarta. *Publikasi Karya Ilmiah*.

Sari, D. M. (2013). Hubungan Asupan Serat, Natrium Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Dengan Hipertensi Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, *2*(4), 467–473. https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3728

Savitri, A. (2017). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia 15-44 Tahun di Posbindu Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2017. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699.

Sihombing, M. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Hipertensi pada Penduduk Indonesia yang Menderita Diabetes Melitus (Data Riskesdas 2013). *Buletin Penelitian Kesehatan*, *45*(1), 53–64. https://doi.org/10.22435/bpk.v45i1.5730.53-64

Silalahi, A. M. (2019). Pola Konsumsi Fast Food dan Soft Drink pada Siswa yang Overweight di SMP Negeri 2 Lubuk Pakam. In *Skripsi* (Vol. 8, Issue 5). Politeknik Kesehatan Medan.

Singh, M. (2014). Mood, food and obesity. *Frontiers in Psychology*, *5*, 1–35. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00925

Sofa, I. M. (2018). Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita. *Amerta Nutrition*, *2*(3), 228. https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.228-236

Tarigan, N. (2017). Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik Dan Obesitas Sentral Peserta Senam Aerobik Di Tama Gym Komplek Riviera Medan. *Wahana Inovasi*, *6*(1), 28–34.

Tarigan, R. N. (2020). Gambaran Konsumsi Air Putih dan Minuman Manis, Soft Drink/Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi pada Remaja Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang. In *SELL Journal* (Vol. 5, Issue 1).

Tchernof, A., & Després, J. P. (2013). Pathophysiology of human visceral obesity: An update. *Physiological Reviews*, *93*(1), 359–404. https://doi.org/10.1152/physrev.00033.2011

Trisnadewi, N. W., Widarsih, N. L., & Pramesti, T. A. (2019). Hubungan Obesitas Sentral Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas III Denpasar Utara. *Bali Medika Jurnal*, *6*(2), 119–129. https://doi.org/10.36376/bmj.v6i2.73

Vij, V. A., & Joshi, A. S. (2013). Effect of "water induced thermogenesis" on body weight, body mass index and body composition of overweight subjects.

Journal of Clinical and Diagnostic Research, *7*(9), 1894–1896. https://doi.org/10.7860/JCDR/2013/5862.3344

Widianti, N., & Candra, A. (2012). Hubungan Asupan Serat, Natrium dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas dengan Hipertensi pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Nutrition College*, *1*, 607–613.

Winarsih, B. D., Fatmawati, Y., & Hartini, S. (2021). Hubungan Status Gizi dan Status Hidrasi dengan Fungsi Memori Jangka Pendek Anak Usia Sekolah. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, *17*(2), 115–130. https://doi.org/10.33658/jl.v17i2.261

Wulandari, C. et al. (2017). Hubungan Asupan Energi, Lemak dan Karbohidrat dari Makanan Jajanan dengan Rasio Lingka Pinggang Panggul (RLPP) pada Remaja Usia 13-15 Tahun di Kecamatan Ungaran Barat. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *9*(21), 67–75.

Yulia, Khusun, H., & Fahmida, U. (2016). Dietary patterns of obese and normal-weight women of reproductive age in urban slum areas in Central Jakarta. *British Journal of Nutrition*, *116*, S49–S56. https://doi.org/10.1017/S0007114516000015

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games Pengembangan Model Latihan Endurance With The Ball Pada Bola Basket biasa , perkembangan ini memiliki dampak positif dan juga dampak negatif pada efektif dan efisien . Bagi seorang. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *4*(1), 61–72.

Zaki, I., Sari, H. P., & Farida. (2018). Konsumsi Air Berkolerasi dengan Persen Lemak Tubuh Remaja Putri di Kawasan Pedesaan Kabupaten Banyumas. *J.Gipas*, *2*(1), 1–9. http://jos.unsoed.ac.id/index.php/jgps

Zhang, X., Wang, J., Li, J., Yu, Y., & Song, Y. (2018). A Positive Association Between Dietary Sodium Intake and Obesity and Central Obesity: Results from the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 1999-2006. *Nutrition Research*, *55*, 33–44.

Zhao, Y., Wang, L., Xue, B., & Wang, Y. (2017). Associations between general and central obesity and hypertension among children: The Childhood Obesity Study in China Mega-Cities. *Scientific Reports*, *7*(16895), 1–7. https://doi.org/10.1038/s41598-017-16819-y