

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu, dapat disimpulkan bahwa remaja di kecamatan Buahbatu sebagian besar mengalami *sedentary lifestyle* kategori tinggi sebanyak 62.9% (22 orang). Pada *binge eating disorder* remaja di kecamatan Buahbatu mengalami *binge eating disorder* kategori berlebihan parah sebanyak 68.6% (24 orang).

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight* di kecamatan Buahbatu, hal-hal yang perlu diperhatikan adalah sebagai berikut:

1. Saran bagi masyarakat

Bagi masyarakat hasil penelitian ini menjadi informasi sekaligus mengembangkan ilmu mengenai gambaran *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight*. Masyarakat lebih memperhatikan dampak dari *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja terutama remaja *overweight*.

2. Saran bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk penelitian berikutnya. Penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan

penelitian hingga mencari solusi penanganan untuk *sedentary lifestyle* dan *binge eating disorder* pada remaja *overweight*.