

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis yang telah diuraikan pada bahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Pengetahuan gizi remaja di SMA Negeri 1 Kediri terdapat sebanyak 43 sampel (51,2) pengetahuannya dengan kategori baik dan 41 sampel (48,8) pengetahuannya dengan kategori cukup. Tingkat pengetahuan berkisar antara 60- 100 dengan rata rata 80% termasuk kategori baik.
2. pola konsumsi makanan junk food di SMA Negeri 1 Kediri meliputi Jenis, Frekuensi dan Jumlah.
 - a. Berdasarkan sebaran sampel menurut jenis konsumsi junk food dalam kategori banyak yaitu 74 sampel (88,1%) dan 10 sampel (11,9%) mengkonsumsi jenis junk food dalam kategori sedikit.
 - b. Frekuensi konsumsi junk food diperoleh sebanyak 66 sampel (78,6%) frekuensi konsumsi junk food termasuk kategori sering dan sisanya frekuensi konsumsi junk food termasuk dalam kategori jarang yaitu sebanyak 18 (21,4%).
 - c. Jumlah konsumsi Junk food tertinggi sampel adalah 746,3 kkal dan paling rendah adalah 153,2 kkal dengan rata rata konsumsi junk food adalah 360,9 kkal. Sehingga sebaran sampel menurut jumlah konsumsi junk food diperoleh sebanyak

39 sampel (46,6%) mengkonsumsi jumlah energi junk food termasuk kategori tinggi dan sisanya mengkonsumsi jumlah energi junk food termasuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 45 (53,6%). sebanyak 37 sampel (44%) mengkonsumsi jumlah protein junk food termasuk kategori tinggi dan sisanya mengkonsumsi jumlah Protein junk food termasuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 47 (56%). Sebanyak 46 sampel (54,8%) mengkonsumsi jumlah asupan lemak junk food termasuk kategori tinggi dan sisanya mengkonsumsi jumlah asupan lemak junk food termasuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 38(45,2%). Dan sebanyak 52 sampel (61,9%) mengkonsumsi jumlah asupan karbohidrat junk food termasuk kategori tinggi dsan sisanya mengkonsumsi jumlah karbohidrat termasuk dalam kategori rendah yaitu sebanyak 32 (38,1%).

3. Kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kediri sebaran sampel menurut kejadian obesitas berdasarkan indikator IMT/U dapat yaitu 37 sampel (44,0%) Obesitas dan 47 sampel (56,0%) Tidak Obesitas.
4. Pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kediri Ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi mengenai junk food dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 kediri $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$)
5. Pola Konsumsi makanan junk food dengan kejadian Obesitas di SMA Negeri 1 Kediri
 - a. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi junk food dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Kediri. $p = 0,105$ ($\alpha > 0,05$)
 - b. Ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi energi dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 kediri $p = 0,002$ ($\alpha < 0,05$)

- c. Tidak ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Kediri. $p = 0,104$ ($\alpha > 0,05$)
- d. Ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi lemak dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Kediri. $p=0,011$ ($\alpha < 0,05$)
- e. Ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi Karbohidrat dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Kediri. $p=0,005$ ($\alpha < 0,05$)
- f. Ada hubungan yang signifikan antara Frekuensi Konsumsi junk food dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Kediri. $p = 0,001$ ($\alpha < 0,05$)

B. Saran

Hal- hal yang dapat disarankan berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Disarankan untuk siswa agar mengurangi mengkonsumsi makanan junk food karena dapat meningkatkan resiko obesitas, semakin sering atau semakin banyak asupan energi dari junk food dapat beresiko obesitas.
2. Saran perlu adanya edukasi mengenai obesitas terhadap siswa dan bahaya obesitas terhadap kesehatan, serta pencegahan obesitas dengan pola makan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.