

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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

1. Status gizi siswa sekolah dasar di SD Negeri 4 Tonja kelas 4 SD dengan jumlah siswa sekolah dasar 54 siswa terdapat gizi kurang (*thinness*) sebanyak 2,0%, gizi baik (normal) sebanyak 63,0%, gizi lebih (*overweight*) sebanyak 24,0%, dan obesitas (*obese*) sebanyak 11,0%.
2. Pola konsumsi *fast food* meliputi jenis, frekuensi dan jumlah *fast food* yang dikonsumsi. Jenis konsumsi *fast food* dikonsumsi sebagian besar termasuk kategori sedikit sebanyak 63,0%, dengan jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi yaitu sosis, *chicken nugget*, dan sate ayam. Frekuensi konsumsi *fast food* dikonsumsi sebagian besar 1-3x /minggu sebanyak 53,7%. Jumlah Konsumsi energi *fast food* berlebih yaitu sebanyak 38,9%, dan energi *fast food* kurang sebanyak 61,1%
3. Berdasarkan hasil penelitian terhadap aktivitas fisik diketahui bahwa siswa SD Negeri 4 Tonja berat dengan aktivitas fisik berat sebanyak 51,9% dan aktivitas fisik kurang sebanyak 48,1%.
4. Terdapat Ada hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *fast food* dengan status gizi, dengan $p = 0,000$ ($\alpha > 0,05$).

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi siswa sekolah dasar pola aktivitas fisik dengan status gizi dengan $p = 0,000$ ($\alpha > 0,05$).

B. Saran

Fast food pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori (terutama lemak dan gula sederhana), tinggi garam, bumbu masak, zat pengawet dan pewarna serta rendah serat. Jika hal ini dibiasakan akan mengawali terjadinya penyakit degeneratif sehingga pentingnya untuk mengetahui dan membiasakan diri untuk menerapkan pola makan sehat bergizi seimbang serta diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup bagi anak sekolah dasar.