

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh kesimpulan terhadap siswa di SMPN1 Denpasar, yaitu sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi energi : konsumsi energi yang kurang sebanyak 9 sampel (14,1%), konsumsi energi yang cukup sebanyak 38 sampel (59,4%), dan konsumsi energi yang lebih sebanyak 17 sampel (26,6%).
2. Tingkat konsumsi lemak : konsumsi lemak yang kurang sebanyak 9 sampel (14,1%), konsumsi lemak yang cukup sebanyak 34 sampel (53,1%), dan konsumsi lemak yang lebih sebanyak 21 sampel (32,8%).
3. Tingkat konsumsi sayur dan buah : konsumsi yang kurang sebanyak 25 sampel (39,1%) dan konsumsi yang cukup sebanyak 39 sampel (60,9%).
4. Status obesitas : katagori tidak obes sebanyak 48 sampel (75%), dengan katagori obes sebanyak 16 sampel (16%).
5. Aktivitas menggunakan gadget : sebanyak 26,6% termasuk aktivitas normal dan sebanyak 73,4% termasuk aktivitas tinggi.
6. Ada hubungan antara konsumsi ideal energi, lemak, sayur dan buah dengan status obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
7. Tidak ada hubungan antara lamanya aktivitas menggunakan gadget dengan status obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.

## **B. Saran**

1. Diharapkan bagi pihak siswa di SMPN 1 Denpasar, melakukan upaya dengan melakukan pengukuran antropometri seperti pengukuran berat badan, tinggi badan, dan konsumsi serta pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, diperlukan kerja sama antara pihak kesehatan seperti Puskesmas agar mencegah terjadinya obesitas pada siswa di SMPN 1 Denpasar.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dilakukan upaya intervensi memberikan edukasi atau memberikan perubahan kebiasaan mengenai perilaku dan pola konsumsi untuk menyeimbangkan pola makan dan aktivitas bermain gadget untuk mencegah angka obesitas.