

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

1. Berdasarkan IMT/U data yang diperoleh bahwa sebanyak 25,0% dengan kategori overweight, dan sebanyak 75,0% dengan kategori tidak overweight.
2. Berdasarkan pola konsumsi sebagian besar sampel mengkonsumsi >4 jenis junk food yaitu sebanyak 93,5%, frekuensi konsumsi *junk food* sering (>2x/minggu) 94,6%, jumlah asupan energi sebanyak 60,9% tergolong >10% kebutuhan, dan jumlah asupan lemak sebanyak 78,3% tergolong >10% kebutuhan.
3. Berdasarkan hasil aktivitas fisik dari penelitian didapat bahwa sebanyak 7,6% tergolong rendah, sebanyak 48,9% tergolong sedang dan aktivitas fisik yang tergolong tinggi yaitu 43,5%.
4. Terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara frekuensi makan junk food dengan kejadian overweight dengan nilai p (0,001), tidak adanya hubungan yang signifikan antara jenis makanan dengan kejadian overweight dengan nilai p (0,062), terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara jumlah asupan energi dengan kejadian overweight dengan nilai p (0,001) dan terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara asupan lemak dengan kejadian overweight dengan nilai p (0,031).
5. Terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan tidak searah antara aktivitas fisik dengan kejadian overweight dengan nilai p (p=0,001).

## **B. Saran**

1. Bagi siswa dengan aktivitas rendah disarankan agar meningkatkan aktivitas fisik dengan mengikuti ekstrakurikuler olahraga yang ada di sekolah.
2. Bagi siswa agar mengurangi mengonsumsi makanan dan minuman dengan lemak dan gula yang tinggi, seperti mie instant, soft drink, dan es krim.
3. Bagi pihak sekolah SMAN 2 Denpasar agar lebih memperhatikan sajian menu yang ada di kantin sekolah agar lebih memperbanyak sajian kaya serat dan disarankan agar mengadakan penyuluhan gizi mengenai makanan sehat dan seimbang bagi siswa.
4. Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian secara mendalam mengenai hubungan aktivitas fisik dan pola konsumsi *junk food* terhadap kejadian overweight pada siswa SMA agar data yang diperoleh dapat diperbaharui.