

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh kesimpulan terhadap siswa/idi SMP Ganesha Denpasar Selatan sebagai berikut:

1. Status gizi siswa dengan kategori obesitas sebanyak 61,25%.
2. Nilai gizi pola konsumsi *junk food* meliputi konsumsi energi dengan kategori lebih 51 sampel (63,75%), konsumsi protein dengan kategori lebih 58 sampel (72,5%), konsumsi lemak dengan kategori lebih 63 sampel (78,75%) dan konsumsi karbohidrat dengan kategori lebih 41 sampel (51,25%). Terdapat jenis junk food dengan kategori tinggi 75 sampel (93,75%). Terdapat frekuensi junk food dengan kategori sering 60 sampel (75%).

B. Saran

1. Diharapkan bagi siswa/i SMP Ganesha Denpasar untuk mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang yang meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang cukup. Diharapkan juga untuk mengurangi konsumsi junk food seperti ayam goreng tepung, burger, mie instan, dan sebagainya.
2. Diharapkan bagi pihak sekolah dapat melakukan upaya pencegahan dengan melakukan deteksi dini masalah gizi dengan melakukan pengukuran antropometri dan memberikan edukasi mengenai konsumsi khususnya bahaya konsumsi junk food dan zat gizi makro sesuai kebutuhan juga dapat memenuhi makanan yang sehat dan bergizi bagi siswa/i di sekolah.
3. Bagi pengamatan selanjutnya diharapkan melakukan intervensi terkait pengukuran antropometri dalam memantau status gizi siswa/siswi, juga menyeimbangkan antara konsumsi dan status gizi untuk mengetahui perubahan sehingga status gizi yang dihasilkan baik, serta bisa menggunakan metode pengukuran konsumsi makanan yang lain contohnya seperti metode recall dan metode food record.