

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

1. Jenis makanan cepat saji yang di konsumsi remaja SMA PGRI 1 Amlapura sebanyak 15 jenis makanan yaitu, *fried chicken*, mi instan *hamburger*, *pizza*, *chicken nugget*, kentang goreng, donat, siomay, kebab, sosis, *ice cream*, mie ayam, martabak, bakso dan cilok.
2. Frekuensi remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji sebagian besar dalam kategori tidak pernah 60,4% dan dalam kategori sering 39,6%.
3. Sebagaimana besar remaja SMA PGRI 1 Amlapura 75% dengan status gizi normal, 2,1% dalam kategori gizi kurang, 18,7% dalam kategori gizi lebih dan 4,2% dengan kategori obesitas.

#### B. Saran

Berdasarkan dari penelitian diatas, ada beberapa remaja SMA 1 PGRI Amlapura yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji dimana harus diperhatikan asupan nutrisinya karena status gizi remaja masih dalam katagori gizi kurang, gizi lebih bahkan ada beberapa remaja obesitas. Menerapkan pola makan seimbang dengan memperhatikan asupan sayur, buah-buahan yang cukup, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji (fast food) dan makanan ringan (junk food) adalah langkah penting dalam meningkatkan kualitas status gizi remaja.