

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja dibagi menjadi 3 yaitu jenis, jumlah dan frekuensi. Jenis makanan cepat saji remaja di SMPN 10 Denpasar terdapat 63,2% sampel sedikit dan 36,8% sampel banyak mengkonsumsi makanan cepat saji. Jumlah konsumsi energi yang dikonsumsi sampel selama seminggu yaitu 44,8% dengan kategori rendah dan 55,2% kategori tinggi. Jumlah konsumsi protein sebanyak 46,0% dengan kategori rendah dan 54,0% dengan kategori tinggi. Jumlah konsumsi lemak sebanyak 35,6% dengan kategori rendah dan 64,4% dengan kategori tinggi. Jumlah konsumsi karbohidrat sebanyak 28,7% dengan kategori rendah dan 71,3% dengan kategori tinggi. Sedangkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji sebanyak 65,5% dengan kategori jarang dan 34,5% kategori sering.
2. Aktivitas fisik remaja di SMPN 10 Denpasar yaitu sebanyak 33,3% sampel dengan kategori rendah, 17,2% dengan kategori sedang dan 49,4% dengan kategori berat.
3. Kejadian obesitas pada remaja di SMPN 10 Denpasar yaitu sebanyak 67,8% sampel dengan kategori tidak obesitas, dan 32,2% dengan kategori obesitas.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi yang meliputi jenis, jumlah, dan frekuensi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas ($p = 0,001$) di SMPN 10 Denpasar.

5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p = 0,001$) SMPN 10 Denpasar.

B. SARAN

1. Untuk pihak sekolah sebaiknya mengadakan program ataupun penyampaian informasi melalui penyuluhan mengenai kesehatan remaja terutama pada pola konsumsi makanan yang baik serta mengenai aktivitas fisik yang sebaiknya dilakukan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan obesitas pada remaja.
2. Untuk remaja sebaiknya membatasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji serta rutin melakukan olahraga untuk membakar sisa lemak yang berasal dari makanan cepat saji.
3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti secara mendalam serta memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas seperti pengukuran antropometri serta melakukan wawancara yang lebih baik dengan menggunakan kuisioner.