

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Pola konsumsi *junk food* pada remaja dipaparkan pada jenis, frekuensi dan jumlah. Jenis makanan *junk food* remaja di SMAN 5 Denpasar terdapat 62,2% sampel sedikit dan 37,8% sampel banyak mengonsumsi *junk food*. Jumlah konsumsi energi yang dikonsumsi sampel selama seminggu yaitu 6,1% dengan kategori kurang, 12,2% dengan kategori cukup dan 81,7% kategori tinggi. Jumlah konsumsi protein 4,9% dengan kategori kurang, 6,1% dengan kategori cukup dan 89% kategori tinggi. Jumlah konsumsi lemak 11% dengan kategori cukup dan 89% kategori tinggi. Jumlah konsumsi karbohidrat 30,5% dengan kategori kurang, 43,9% dengan kategori cukup dan 25,6% kategori tinggi, sedangkan frekuensi konsumsi *junk food* sebanyak 70,78% dengan kategori jarang dan 29,3% kategori sering.
2. Aktivitas fisik remaja di SMAN 5 Denpasar yaitu sebanyak 50% sampel dengan kategori ringan, 39% dengan kategori sedang dan 11% dengan kategori tinggi.
3. Status gizi remaja di SMAN 5 Denpasar yaitu sebanyak 91,5% yang tidak obesitas dan 8,5% yang mengalami obesitas.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *junk food* dengan obesitas ($p = 0,001$) di SMAN 5 Denpasar, jumlah konsumsi energi dengan status obesitas ($p = 0,012$), jumlah konsumsi lemak dengan status obesitas ($p = 0,041$), jumlah konsumsi karbohidrat dengan status obesitas ($p = 0,001$) dan frekuensi konsumsi *junk food* dengan status obesitas ($p = 0,001$).

5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi protein dengan status obesitas ($p = 0,624$) di SMAN 5 Denpasar
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas ($p = 0,024$) di SMAN 5 Denpasar

B. SARAN

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