

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengamatan, diperoleh kesimpulan terhadap siswa-siswi di SMK Negeri 1 Denpasar sebagai berikut :

1. Berdasarkan jenis *junk food* yang dikonsumsi sebagian besar termasuk dalam kategori rendah yaitu 89%, sedangkan kategori tinggi sebanyak 11%. Frekuensi konsumsi *junk food* sampel diperoleh kategori jarang yaitu 58%, dan kategori sering sebanyak 42%. Konsumsi jumlah energi *junk food* dengan kategori berlebih yaitu sebanyak 39% dan dengan kategori kurang sebanyak 60%. Konsumsi lemak *junk food* dengan kategori berlebih yaitu sebanyak 43% dan dengan kategori kurang sebanyak 57%.
2. Berdasarkan status gizi pada 79 sampel dapat dikategorikan gizi kurang sebanyak 10%, gizi baik sebanyak 60%, gizi lebih sebanyak 10%, obesitas sebanyak 20%.
3. Berdasarkan aktivitas fisik pada 79 sampel sebagian besar memiliki aktivitas fisik kurang sebanyak 52% dan aktivitas fisik berat 48%.
4. Berdasarkan hasil pengamatan dapat disimpulkan bahwa dengan mengkonsumsi jenis *junk food* yang tinggi energi dan lemak, frekuensi yang sering dan jumlah yang besar akan cenderung mengakibatkan kelebihan berat badan atau obesitas.

B. Saran

1. Diharapkan bagi pihak sekolah sebaiknya perlu mengadakan penyuluhan terkait dampak kelebihan berat badan bagi kesehatan remaja dan pentingnya melakukan aktivitas fisik karena sangat berperan penting pada proses pengeluaran energi tubuh, serta memperhatikan kesehatan makanan yang ada pada kantin sekolah.
2. Untuk remaja agar mengurangi konsumsi makanan cepat saji karena mengandung tinggi kalori dan lemak yang dapat memicu terjadinya berat badan berlebih dan pola makanan yang tidak seimbang.