

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pola konsumsi fast food dengan status gizi remaja di SMA Negeri 5 Denpasar, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jenis konsumsi *fast food* yang dikonsumsi dengan kategori sedikit yaitu sebesar 78,9% sedangkan kategori banyak sebesar 21,1%.
2. Frekuensi *fast food* yang dikonsumsi dengan kategori sering yaitu 94,4% sedangkan kategori jarang yaitu 5,6%.
3. Tingkat konsumsi energi *fast food* yang dikonsumsi dengan kategori rendah yaitu 56,6% dibandingkan kategori tinggi yaitu 44,4%.
4. Tingkat konsumsi lemak *fast food* yang dikonsumsi dengan kategori kurang yaitu 55,6% sedangkan kategori tinggi yaitu 44,4%.
5. Status gizi remaja dengan kategori normal yaitu 80% dan gemuk yaitu 13,3%.
6. Adapun hasil analisis hubungan pola konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja yaitu tidak ada hubungan antara pola konsumsi (jenis, frekuensi dan jumlah) *fast food* dengan status gizi remaja.

#### **B. Saran**

1. Berdasarkan hasil penelitian disarankan agar mengurangi konsumsi fast food baik dari segi jenis, frekuensi dan jumlah konsumsi agar tidak beresiko terjadinya obesitas.

2. Bagi kantin sekolah disarankan agar lebih banyak menyediakan makana yag sehat dan mengurangi menyediakan *fast food*.
3. Bagi penelitian yang melihat tingkat konsumsi disarankan menggunakan metode *food recall*.