

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Remaja yang memiliki frekuensi konsumsi fast food > rata-rata dalam 1 minggu terakhir sebanyak 79.3% dan yang memiliki frekuensi fast food < rata-rata sebanyak 20.7% dengan rata-rata frekuensi konsumsi 3 kali dalam 1 minggu.
2. Dari jenis fast food yang dikonsumsi sampel sebanyak 96.3% mengonsumsi > rata-rata, sedangkan sebanyak 3.7% mengonsumsi < rata-rata dengan rata-rata 4 jenis dalam 1 minggu terakhir.
3. Tingkat konsumsi energi fast food pada remaja sebanyak 96.3 % memiliki tingkat konsumsi > rata-rata sedangkan sebanyak 3.7% memiliki tingkat konsumsi < rata-rata.
4. Tingkat konsumsi lemak fast food pada remaja sebanyak 52.4 % memiliki tingkat konsumsi lemak > rata-rata sedangkan sebanyak 47.6% memiliki tingkat konsumsi lemak < rata-rata.
5. Status gizi anak remaja terdiri dari status gizi normal (65.9%), status gizi gemuk (19.5%) dan status gizi obesitas (14.6%).
6. Tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi energi fast food dengan status gizi remaja.
7. Tidak ada hubungan bermakna antara tingkat konsumsi lemak fast food dengan status gizi remaja.

B. SARAN

Pada remaja SMAN 7 Denpasar terdapat siswa yang bersatus gizi gemuk dan obesitas untuk itu diharapkan agara pihak sekolah lebih memperhatikan status gizi siswa dengan memberikan infomasi pentingnya gizi seimbang dan memberikan informasi tentang bahayanya jika terlalu sering mengonsumsi fast food .