

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Status gizi remaja di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar yang memiliki status gizi obesitas yaitu sebanyak 31,5%, gizi lebih yaitu sebanyak 13%, gizi baik sebanyak 46,3% dan gizi kurang sebanyak 9,3%.
2. Sebagian besar siswa di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar memiliki pola konsumsi yang kurang baik. Berdasarkan jenis konsumsi, sebanyak 79,6% termasuk dalam kategori banyak jenis dan sebanyak 20,4% termasuk kategori sedikit jenis. Berdasarkan jumlah konsumsi, sebanyak 75,9% memiliki asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat berlebih diatas rata-rata dan sebanyak 24,1% memiliki asupan dibawah rata-rata. Berdasarkan frekuensi, sebanyak 68,5% tergolong sering mengonsumsi *junk food* lebih dari 3-6x seminggu dan sebanyak 31,5% tergolong mengonsumsi kadang kurang dari 3-6x seminggu
3. Aktivitas fisik siswa di SMP Muhammadiyah 2 Denpasar, terdapat 48,1% kategori aktivitas fisik sedang, sebanyak 25,9% kategori aktivitas fisik ringan.
4. Secara keseluruhan, pola konsumsi (jenis, jumlah, dan frekuensi) dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi siswa.

B. Saran

1. Sekolah disarankan untuk memperbaiki pendidikan gizi dengan mengadakan penyuluhan atau program UKS yang menjelaskan pentingnya pola makan yang sehat. Selain itu, sekolah harus mengawasi ketersediaan makanan di area sekolah, terutama dengan cara membatasi penjualan makanan tidak sehat di kantin.
2. Pengelola kantin sekolah disarankan untuk menerapkan konsep kantin sehat dengan menyediakan makanan yang bergizi seimbang, higienis dan aman dikonsumsi serta mengurangi penjualan makanan *junk food*, makanan tinggi MSG dan minuman tinggi gula
3. Untuk remaja sebaiknya membatasi frekuensi konsumsi *junk food* serta rutin melakukan olahraga untuk membakar sisa lemak yang berasal dari *junk food*
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi, seperti faktor lingkungan, kebiasaan sedentari, dan pengetahuan gizi, serta menggunakan jumlah siswa yang lebih banyak agar hasil penelitian lebih representatif.