

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang Perbedaan Pola Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi Pada Siswa di Daerah Perkotaan dan Pedesaan di Provinsi Bali, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi pada siswa di daerah perkotaan yaitu rata-rata 7 jenis yang meliputi Chicken Nugget, Fried Chicken, Kentang Goreng, Sosis, Spaghetti, Pizza, dan Hamburger. Sedangkan pada siswa di daerah pedesaan yaitu rata-rata 3 jenis yang meliputi Fried Chicken, Kentang Goreng dan Sosis
2. Frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa di daerah perkotaan paling banyak yaitu 6-7 kali dalam seminggu sedangkan pada siswa di daerah pedesaan paling banyak yaitu 1-2 kali dalam seminggu.
3. Jumlah konsumsi energy *fast food* pada siswa di daerah perkotaan yang diatas rata-rata yaitu 47,8%, protein 50,7%, lemak 50,7% dan karbohidrat 37,7%. Sedangkan untuk konsumsi energy *fast food* yang dibawah rata-rata yaitu 52,2%, protein 49,3%, lemak 49,3% dan karbohidrat 62,3%. Sedangkan pada siswa di daerah pedesaan konsumsi energy *fast food* yang diatas rata-rata yaitu 45,7%, protein 43,5%, lemak 54,3% dan karbohidrat 34,8%. Sedangkan untuk konsumsi energy *fast food* yang diatas rata-rata yaitu 54,3%, protein 56,5%, lemak 45,7% dan karbohidrat 65,2%.
4. Status gizi di daerah perkotaan di dapatkan hasil yaitu status gizi normal 66,7%, kurus 2,9%, gemuk 14,5% dan obesitas 15,9%. Sedangkan status gizi di daerah pedesaan di dapatkan hasil yaitu status gizi normal 91,3%, kurus 2,2%, gemuk 2,2% dan obesitas 4,3%

5. Terdapat perbedaan yang signifikan pada pola konsumsi *fast food* di daerah perkotaan dan pedesaan berdasarkan jenis, frekuensi dan jumlah. Dimana konsumsi *fast food* pada siswa di daerah perkotaan lebih tinggi di bandingkan dengan siswa di daerah pedesaan.
6. Terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi pada siswa sekolah dasar di daerah perkotaan dan di daerah pedesaan. Dimana status gizi pada siswa di daerah perkotaan lebih banyak mengalami status gizi lebih di bandingkan dengan siswa di daerah pedesaan.

B. Saran

1. Sekolah
Diharapkan bagi pihak sekolah agar dapat memberikan edukasi tentang gizi seimbang dan dampak negatif dari *fast food* sehingga anak dapat terhindar dari masalah kesehatan khususnya masalah gizi lebih.
2. Orang Tua
Diharapkan kepada pihak orang tua, terutama ibu agar membawakan bekal yang lengkap dengan sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayur dan buah kepada anak sehingga memenuhi kebutuhan nutrisinya.