

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status gizi remaja sebagian besar masih memiliki status gizi normal sebanyak (83,0%), status gizi kurus (6,2%). Namun ada juga yang memiliki status gizi gemuk (4,6%) dan obesitas (6,2%).
2. Kebiasaan sarapan remaja dengan kategori baik (20,0%), namun (33,8%) memiliki kategori kurang. Terbanyak cukup (46,15).
3. Pola konsumsi fast food remaja yang baik (30,8%) dan kurang lebih banyak yaitu (69,2%).
4. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan dengan status gizi dengan $r=0,104$ dan $p=0,408$.
5. Tidak terdapat hubungan antara pola konsumsi fast food dan status gizi dengan $r=0,041$ dan $p=0,745$.

B. Saran

1. Kebiasaan sarapan dengan memilih fast food sebagai sarapan sangat perlu diperhatikan dan menjaga agar konsumsi fast food tidak berlebihan. Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan pemahaman yang baik melalui penyuluhan mengenai pola konsumsi khususnya menu seimbang oleh pihak sekolah atau bekerja sama dengan petugas kesehatan yang ada di puskesmas.

2. Merubah pola konsumsi fast food tidak semudah membalikkan telapak tangan sehingga perlu diupayakan agar mengkombinasi konsumsi fast food dan menu seimbang, dengan memperhatikan asupan sayur dan buah.