

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa :

1. Status gizi sampel di SMP Negeri 3 Sukawati sebagian besar sampel yaitu 62 sampel (74.7%) dengan status gizinya normal. Dan sebanyak 21 sampel (25.3%) dengan status gizi gemuk/obesitas
2. Sebagian besar sampel di SMP Negeri 3 Sukawati mengonsumsi makanan yang bervariasi karena rata-rata sampel mengonsumsi 4 jenis jajanan
3. Sebagian besar sampel di SMP Negeri 3 Sukawati mengonsumsi makanan jajanan yang tidak sesuai anjuran yaitu sebanyak 74 sampel (89,2%)
4. Berdasarkan frekuensi konsumsi jajanan terdapat kecenderungan bahwa sampel lebih banyak konsumsi jajanan dengan kategori jarang yaitu sebanyak 66 sampel (79.5%)
5. Ada kecenderungan pola sebaran status gizi berdasarkan jenis jajanan remaja di SMP Negeri 3 Sukawati
6. Ada kecenderungan pola sebaran status gizi berdasarkan jumlah konsumsi jajanan remaja di SMP Negeri 3 Sukawati
7. Ada kecenderungan pola sebaran status gizi berdasarkan frekuensi konsumsi jajanan remaja di SMP Negeri 3 Sukawati

#### **B. Saran**

Disarankan agar kantin sekolah menjual makanan yang lebih bervariasi dan sesuai syarat kesehatan dan kandungan gizi yang baik seperti pada penyediaan makanan camilan yang dijual harus memperhatikan tanggal kadaluarsa, memiliki izin edar dari Badan POM atau Dinas Kesehatan dan/atau diketahui dengan jelas produsennya atau pemasoknya. Minuman ringan dan minuman campur yang disiapkan sendiri oleh kantin, harus memenuhi persyaratan berikut: menggunakan air yang telah dimasak/didihkan, menggunakan es yang dibuat dari air matang,

tidak menggunakan bahan tambahan pangan (BTP) misalnya pewarna dan pemanis yang dilarang dan melebihi takaran yang diperkenankan. Karena remaja usia 12-15 tahun masih bersekolah maka diharapkan melakukan aktifitas fisik dari ringan menjadi sedang untuk membakar energi dari makanan yang dimakannya dan diimbangi dengan mengatur pola makan yang baik.