

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait Hubungan Jenis dan Jumlah Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi dan Usia *Menarche* pada siswi SMP Negeri 10 Denpasar, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jumlah Konsumsi *Junk Food* pada siswi di SMP Negeri 10 Denpasar rata-rata 240.33 Kkal dan sebagian besar (53,78%) kurang dari rata-rata.
2. Jenis *Junk Food* yang dikonsumsi pada siswi di SMP Negeri 10 Denpasar rata-rata 3 jenis dan sebagian besar (78,3%) diatas rata-rata
3. Status Gizi siswi di SMP Negeri 10 Denpasar sebagian besar (79.24%) Gizi Baik, (3.77%) gizi kurang, (7.54%) gizi lebih, dan (9.45%) obesitas.
4. Usia *Menarche* siswi di SMP Negeri 10 Denpasar sebagian besar ≥ 12 tahun (67.92%)
5. Ada hubungan antara Jumlah Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.
6. Ada hubungan antara Jenis *Junk Food* yang dikonsumsi dengan Status Gizi siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.
7. Ada hubungan antara Status Gizi dengan Usia *Menarche* siswi di SMP Negeri 10 Denpasar.

B. Saran

1. Diharapkan bagi sekolah SMP Negeri 10 Denpasar untuk memberikan edukasi atau penyuluhan karena masih ditemukannya siswi yang mengalami *menarche*

dini, dengan cara dapat memanggil tenaga kesehatan untuk memberikan edukasi atau penyuluhan dan dapat menambah buku-buku di perpustakaan terkait kesehatan remaja.

2. Diharapkan keluarga dapat memantau konsumsi *junk food* pada anak-anaknya, karena masih ditemukan jenis dan jumlah konsumsi *junk food* dalam kategori tinggi > rata-rata.