

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Saraswati 1 Denpasar, mengenai perbedaan status gizi berdasarkan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar yaitu 73,0% status gizinya baik namun ada juga yang status gizinya lebih yaitu 9,5%, status gizi obesitas yaitu 9,5%, dan yang memiliki status gizi kurang yaitu 8%
2. Konsumsi *junk food* sebagian besar berada pada kategori rendah atau dibawah rata – rata yaitu 64,9% dengan rata – rata konsumsi *junk food* yaitu 897,13 kkal
3. Aktivitas fisik sebagian besar berada dalam kategori ringan yaitu 58,1%
4. Ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan konsumsi *junk food* di SMP Saraswati 1 Denpasar dengan nilai *p value* ($p = 0,000$).
5. Ada perbedaan status gizi yang signifikan berdasarkan aktivitas fisik pada remaja di SMP Saraswati 1 Denpasar dengan nilai *p value* ($p = 0,002$).

B. Saran

1. Untuk pihak sekolah, sebaiknya perlu mengadakan penyuluhan mengenai dampak obesitas bagi kesehatan remaja dan penyuluhan mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik karena sangat berperan dalam proses pengeluaran energi, serta diselenggarakan kantin sehat untuk para remaja.

2. Untuk orang tua karena konsumsi *junk food* masih ada yang dalam kategori tinggi > rata – rata maka disarankan untuk orang tua lebih meperhatikan dan mengendalikan asupan makanan anak seperti mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang.