

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Dari penelusuran pustaka yang telah dilakukan terkait pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji modern tinggi energi berkisar 12,50%-42,7%. Dan untuk asupan makanan cepat saji lokal tinggi energi berkisar 42,50%-61,5%. Untuk frekuensi yang sering mengonsumsi makanan cepat saji berkisar 46,7%-64,6%. Sedangkan untuk remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji modern rendah energi berkisar 54,2%-57,3%. remaja yang mengonsumsi asupan makanan cepat saji lokal rendah energi berkisar 38,5%-46,9%. Dan frekuensi yang jarang yaitu berkisar 21,5%-53,3%.
2. Remaja yang mengonsumsi asupan minuman ringan tinggi energi yaitu 27,50%. Untuk frekuensi yang sering mengonsumsi minuman ringan berkisar antara 23,2%-62%. Sedangkan untuk remaja yang mengonsumsi asupan tidak tinggi energi 72,50% dan untuk frekuensi yang jarang yaitu berkisar 25%-76,8%.
3. Gambaran kejadian obesitas pada remaja berkisar antara 6,5% - 63%. Hal ini masih lebih tinggi dibanding dengan hasil survei Riskesdas 2018 yang menyatakan bahwa obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18.

4. Gambaran keterkaitan pola konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja yaitu belum homogen artinya terdapat hasil yang signifikan dan ada yang tidak signifikan. Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh besar sampel dan metode penelitian yang digunakan didalam penelitian tersebut. Selain besaran sampel dan metode penelitian hal ini bisa juga terjadi karena obesitas merupakan persoalan multifaktor.

## **B. Saran**

1. Pada kajian pustaka ini menunjukkan bahwa masih tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan dan kejadian obesitas pada remaja. Disarankan agar remaja membatasi dalam mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman ringan baik dari segi jenis, frekuensi dan jumlah konsumsi agar tidak beresiko terjadinya obesitas dan remaja diharapkan menerapkan pola hidup sehat, mempertimbangkan gizi seimbang dan melakukan aktivitas fisik guna mencegah peningkatan penyakit degeneratif.
2. Diharapkan agar penelitian ini bisa dilanjutkan dengan menggunakan jenis dan rancangan penelitian yang berbeda serta pengumpulan data primer sehingga data yang diperoleh lebih akurat dan perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk meneliti tentang faktor lain yang tidak diteliti dalam literature review ini seperti variabel aktivitas fisik, faktor pengetahuan dan faktor lainnya.