

## BAB VI SIMPULAN DAN SARAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut :

1. Sebaran status kegemukan siswa di SMPK 2 Harapan Untal-Untal Dalung Kecamatan Kuta Utara Badung adalah gemuk 13 sampel (16,25%), normal 47 sampel (58,75%) dan obesitas 20 sampel (25%).
2. Pola konsumsi *junk food* dinilai dari frekuensi ,tingkat konsumsi energi dan tingkat konsumsi protein. Frekuensi yang diatas rata-rata sebanyak 37 sampel (46,25%) dan dibawah rata-rata sebanyak 43 sampel (53,75%). Tingkat konsumsi energi yang diatas rata-rata sebanyak 38 sampel (47,5%) dan dibawah rata-rata sebanyak 42 sampel (52,5%). Tingkat konsumsi protein yang diatas rata-rata sebanyak 30 sampel (37,5%) dan dibawah rata-rata sebanyak 50 sampel (62,5%)
3. Dalam penelitian ini terdapat kecenderungan bahwa persentase mereka yang konsumsi *junk food*nya diatas rata-rata lebih banyak yang gemuk dibandingkan yang normal. Bila dari hasil frekuensi diatas rata-rata lebih banyak yang gemuk (61,53%) dibandingkan yang normal (38,29%), sedangkan hasil tingkat konsumsi energi diatas rata-rata lebih banyak yang gemuk (69,23%) dibandingkan yang normal (38,29%), demikian juga tingkat konsumsi protein diatas rata-rata lebih banyak yang gemuk (53,84%) dibandingkan yang normal (29,7%).

## **B. Saran**

1. Kantin sekolah perlu diberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan pedagang di kantin sekolah agar menyediakan menu yang bergizi (menu yang seimbang).
2. Perlu penyuluhan tentang akibat/dampak negatif kegemukan serta upaya menghindari pada siswa
3. Perlu pula dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kegemukan dengan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti aktivitas fisik, genetik dan sebagainya.