

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Adapun saripati simpulan yang diraih dalam investigasi ini meliputi:

1. Sebagian besar siswa SMPK 1 Harapan Sesetan Denpasar Selatan memiliki status tidak obesitas (75,6%), sedangkan 24,4% termasuk kategori obesitas.
2. Siswa yang mengonsumsi jenis makanan cepat saji di atas rata-rata 61% dan dibawah rata-rata 39%
3. Siswa yang mengonsumsi energi dari makanan cepat saji di atas rata-rata 36,6% dan dibawah rata-rata 63,4%
4. Eksis hubungan yang nyata antara total asupan energi makanan cepat saji dengan kondisi obesitas ($p < 0,05$).
5. Eksis hubungan antara jumlah jenis makanan cepat saji dengan tingkat obesitas ($p > 0,05$).

B. Saran

1. Bagi siswa, disarankan untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji, memilih makanan bergizi seimbang, serta meningkatkan aktivitas fisik agar dapat mencegah obesitas.
2. Bagi pihak sekolah, disarankan meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan membiasakan pola hidup sehat melalui kegiatan promosi kesehatan di sekolah.
3. Bagi orang tua, disarankan memantau kebiasaan makan anak melalui penyediaan kuliner kaya gizi di lingkungan rumah sekaligus menahan konsumsi produk cepat saji.