

## BAB VII

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dijabarkan pada bab-bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat ditarik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Responden yang mengikuti penelitian ini sebagian besar dari mereka memiliki status gizi gemuk (78,1%) dan 21,9% memiliki status gizi obesitas
2. Responden yang mengikuti penelitian ini memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang sering (87,5%) dan 12,5% responden tidak sering (< 3x/minggu) dalam mengonsumsi *fast food*
3. Asupan energi responden (81,2%) tergolong baik dan 18,8% responden memiliki asupan energi defisit (< 70% AKG).
4. Tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Malang dengan p-value nya sebesar 0,463.
5. Ada hubungan yang bermakna antara konsumsi energi total terhadap kejadian gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Malang dengan p-valuenya < 0,05 yaitu sebesar 0,049. Kekuatan korelasi lemah sebesar 0,350. Dan arah korelasi positif sehingga jika konsumsi energi tinggi, maka kejadian gizi lebih pun akan meningkat.

## 7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari penelitian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka saran yang dapat diberikan demi meningkatkan status kesehatan masyarakat, terutama mencegah terjadinya obesitas pada remaja putri, antara lain adalah:

1. Sekolah mengadakan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara rutin setiap awal semester untuk memantau status gizi siswa – siswi (terutama remaja putri). Dengan program tersebut diharapkan orang tua dan sekolah dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap resiko terjadinya gizi lebih pada remaja dan dapat bekerjasama dalam mengatasi masalah gizi tersebut.
2. Menyelenggarakan senam pagi bersama untuk mencegah dan mengurangi kejadian gizi lebih melalui peningkatan aktivitas fisik.
3. Peningkatan aktivitas fisik juga dapat dilakukan dengan menambah kegiatan ekstrakurikuler seperti olahraga, seperti tenis atau basket.
4. Memberikan penyuluhan untuk mengurangi jenis konsumsi *fast food* seperti mie instan, mie ayam/bakso, *fried chicken*, kentang goreng dan sosis.
5. Diharapkan pada peneliti lain yang melakukan penelitian yang serupa dengan populasi yang lebih luas meliputi beberapa sekolah agar dapat menggambarkan kejadian gizi lebih anak dari suatu daerah.
6. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian kohort sehingga dapat menggambarkan hubungan antar berbagai faktor yang mempengaruhi gizi lebih.