

BAB 7

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan uraian dalam pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

- 7.1.1 Asupan karbohidrat sederhana (sukrosa) pada remaja putri dengan overweight rata-rata asupan sukrosa 212,72 gr dan responden dengan obesitas rata-rata 320 gr.
- 7.1.2 Proporsi overweight dan obesitas dari remaja putri dengan status gizi lebih di SMA Negeri 3 Kota Malang adalah 78,1% overweight dan 21,9% obesitas.
- 7.1.3 Frekuensi makanan yang dikonsumsi remaja overweight dan obesitas di SMA Negeri 3 Kota Malang dengan frekuensi >1x/ hari yaitu donat dan *soft drink*, sementara 4-6x/minggu yaitu bubur sumsum, macaroni dan chocolates.
- 7.1.4 Ada hubungan yang signifikan antara asupan sukrosa dengan status gizi pada remaja putri status gizi lebih di SMA Negeri 3 Kota Malang ($p= 0,028$) dengan kekuatan lemah ($r= 0,389$) dan berarah positif, Hasil ini menunjukkan semakin tinggi asupan sukrosa maka semakin tinggi status gizi lebih pada remaja putri overweight dan obesitas di SMA Negeri 3 Kota Malang.

7.2 Saran

- 7.2.1 Perlu adanya penelitian lanjutan tentang faktor yang berhubungan terhadap kejadian gizi lebih seperti asupan karbohidrat sederhana lainnya (glukosa, fruktosa)
- 7.2.2 Waktu penelitian perlu ditambah yaitu 2 bulan agar lebih menggambarkan pola kebiasaan makan responden sehari-hari
- 7.2.3 Adanya sosialisasi berupa metode penyebaran tabloid kepada seluruh remaja putri yang bersekolah di SMA Negeri 3 Kota Malang melalui proses belajar mengajar atau melalui UKS mengenai dampak konsumsi sukrosa terlalu banyak bagi kesehatan

