

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Konsumsi *junk food* dengan kategori frekuensi sering sebanyak 51 sampel (73,9%) dan kategori jarang 18 sampel (26,1%).
2. Status gizi gemuk sebanyak 19 sampel (27,5%), normal sebanyak 47 sampel (68,1%), dan kurus sebanyak 3 sampel (4,3%).
3. Usia *menarche* sampel <12 tahun sebanyak 22 sampel (31,9%), usia *menarche* 12-14 tahun sebanyak 39 sampel (56,5%), dan usia *menarche* >14 tahun sebanyak 8 sampel (11,6%).
4. Terdapat kecenderungan bahwa sampel yang mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering mengalami status gizi lebih.
5. Terdapat kecenderungan bahwa sampel yang mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi sering mengalami usia *menarche* dini.
6. Terdapat kecenderungan bahwa sampel yang memiliki status gizi gemuk mengalami usia *menarche* dini

6.2 Saran

1. Melakukan edukasi kepada siswi SMPN 1 Cimahi secara berkala dengan menggunakan leaflet atau media elektronik sebagai alat bantu untuk mengetahui informasi mengenai pengertian, jenis-jenis, dan akibat konsumsi *junk food* sehingga meminimalisir sampel untuk membeli makanan jajanan dan membiasakan sampel untuk makan-makanan yang sehat.
2. Bagi pihak sekolah sebaiknya dilakukan monitoring berat badan dan tinggi badan untuk mencegah status gizi gemuk dan status gizi kurang.