

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Presentasi konsumsi karbohidrat sederhana paling banyak yaitu 18% dari total AKG dan presentasi konsumsi paling sedikit yaitu 2% dari total AKG. Rata – rata asupan karbohidrat sederhana dari 52 responden yaitu 6,67%.
2. Presentasi konsumsi lemak jenuh paling banyak yaitu 17% dari total AKG dan presentasi konsumsi paling sedikit yaitu 1% dari total AKG. Rata – rata asupan karbohidrat sederhana dari 52 responden yaitu 4,13%.
3. Nilai skor PAL terkecil hasil pengisian kuesioner PAL yaitu 1,2 dan yang tertinggi 2,1. Adapun nilai rata – rata skor PAL dari 52 responden adalah 1,46
4. Status gizi responden mayoritas tidak gemuk 37 orang (71,2%) sedangkan responden yang gemuk 15 orang (28,8%)
5. Tidak ada hubungan antara asupan KH sederhana dengan kejadian kegemukan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik chi square yang menunjukkan nilai $p = 1,00$ ($p > 0,05$).
6. Tidak ada hubungan antara asupan lemak jenuh dengan kejadian kegemukan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik chi square yang menunjukkan nilai $p = 0,163$ ($p > 0,05$)
7. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil uji statistik chi square yang menunjukkan nilai $p = 0,947$ ($p > 0,05$)

7.2 Saran

1. Pada penelitian selanjutnya perlu diidentifikasi lebih lanjut mengenai faktor lain yang lebih berpengaruh pada kejadian kegemukan

2. Responden agar memperbanyak aktivitas fisik seperti olahraga agar terjadi keseimbangan antara kalori yang masuk dan kalori yang keluar
3. Responden harus mengurangi konsumsi makanan sumber KH sederhana dan lemak jenuh
4. Dilakukannya penyuluhan terkait jajanan sehat