

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 6.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 44 orang (61,1%). Sampel sebagian besar berusia 12 tahun yaitu sebanyak 46 orang (63,9%).
2. Konsumsi sayur dan buah didapatkan 60 orang (83,3%) dengan konsumsi sayur dan buah kurang.
3. Aktivitas fisik didapatkan 27 orang (37,5%) kurang dalam melakukan aktivitas fisik.
4. Status Gizi (IMT/U) sampel didapatkan 48 orang (66,7%) status gizi normal, 22 orang (30,6%) status gizi gemuk, sedangkan 2 orang (2,8%) status gizi kurus.
5. Gambaran konsumsi sayur dan buah dan status gizi (IMT/U) didapatkan bahwa dari 60 orang dengan konsumsi sayur dan buah kurang sebanyak 2 orang (3,3%) status gizi kurus, 42 orang (70%) status gizi normal, dan 16 orang (26,7%) status gizi gemuk. Sedangkan, 12 orang dengan konsumsi sayur dan buah baik sebanyak 6 orang (50%) status gizi normal dan sebanyak 6 orang (50%) status gizi gemuk.
6. Gambaran aktivitas fisik dan status gizi (IMT/U) didapatkan bahwa dari 27 orang dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 1 orang (3,7%) berstatus gizi kurus, 17 orang (63%) berstatus gizi normal, dan 9 (33,3%) orang berstatus gizi gemuk, sedangkan dari 45 orang sebanyak 1 orang (2,2%) berstatus gizi kurus, 31 orang (68,9%) berstatus gizi normal dan 13 orang (28,9%) berstatus gizi gemuk.

## **6.2 Saran**

1. Bagi sampel yang memiliki status gizi gemuk disarankan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah serta melakukan aktivitas fisik yang rutin, sehingga dapat mengontrol faktor resiko penyakit tidak menular dan untuk mencapai status gizi yang optimal.
2. Bagi SMPN 1 Subang disarankan untuk mengadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi seimbang terutama pentingnya konsumsi sayur dan buah serta aktivitas fisik. Hal ini bisa dilakukan kerja sama dengan puskesmas dan Dinas Kesehatan setempat. Dan menyarankan kepada pihak pengelola kantin agar menyediakan makanan yang bergizi seimbang.
3. Bagi Penelitian selanjutnya dapat mengikutsertakan faktor lain yang menyebabkan kegemukan pada Remaja seperti, asupan zat gizi makro dan pola hidup atau kebiasaan makan Remaja.