

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

1.1 Simpulan

1. Sebagian besar umur sampel adalah 16 tahun (76,9%) dan jumlah sampel laki-laki yaitu 43 orang (55,1%) lebih banyak dibandingkan perempuan 35 orang (44,9%).
2. Status gizi gemuk remaja sebanyak 19 orang (24,4%) dan status gizi tidak gemuk sebanyak 59 orang (75,6%).
3. Konsumsi *fast food* dengan frekuensi sering sebanyak 65 orang (83,3%) dan frekuensi jarang sebanyak 13 orang (16,7%).
4. Aktivitas ringan remaja sebanyak 35 orang (44,9%) dan aktivitas sedang sebanyak 43 orang (55,1%).
5. Gambaran status gizi gemuk yang sering mengonsumsi makanan *fast food* sebesar 24,4% dan status gizi gemuk yang jarang mengonsumsi makanan *fast food* sebesar 23,1%.
6. Gambaran status gizi gemuk dengan aktivitas ringan sebesar 31,4% dan status gizi gemuk dengan aktivitas sedang sebesar 18,6%.

6.2 Saran

1. Bagi pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pihak kantin sekolah untuk menyediakan makanan yang sehat bagi siswa siswi remaja SMA Negeri 9 Bandung dengan membuat peraturan terkait jenis jajanan yang diperbolehkan untuk dijual di area sekolah dan melakukan penyuluhan gizi kepada siswa SMAN 9 Bandung secara berkala mengenai kegemukan pada anak remaja melalui media leaflet atau media elektronik.

2. Bagi remaja, lebih memperhatikan makanan sehari-hari termasuk konsumsi makanan *fast food* dan membiasakan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu selama 30 menit untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah dari kegemukan.