

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (72,7%) dan berjenis kelamin perempuan (71,8%).
- b. Rata-rata IMT/U responden yaitu 0,08 SD yang berarti rata-rata responden memiliki status gizi normal.
- c. Sebagian besar responden memiliki orang tua dengan status gizi *overweight* atau obesitas (75,5%).
- d. Rata-rata skor frekuensi konsumsi *fast food* responden yaitu 275,18.
- e. Rata-rata responden mengonsumsi minuman manis dengan total kandungan gula 55,59 gr/hari yang berarti rata-rata asupan gula/hari responden tergolong lebih dari anjuran Kemenkes RI (50 gr/hari).
- f. Rata-rata nilai Physical Activity Level (*PAL*) responden yaitu 1,61 yang berarti responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang cenderung ringan.
- g. Terdapat hubungan antara faktor genetik dengan gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok ($p\text{-value} = 0,031$, $r = 0,206$).
- h. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok ($p\text{-value} = 0,836$, $r = 0,20$).
- i. Terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dengan gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok ($p\text{-value} = 0,000$, $r = 0,615$).
- j. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada remaja di SMK Ekonomika Depok ($p\text{-value} = 0,000$, $r = -0,402$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan responden dapat mengurangi dan mengontrol konsumsi *fast food* cukup sekali atau dua kali dalam sebulan dan minuman manis dengan kandungan gula maksimal 50 gr/hari atau 4 sendok makan/hari atau setara dengan konsumsi 3 buah teh kotak kemasan 200 ml dan meningkatkan aktivitas fisik minimal

melakukan aktivitas fisik seperti *jogging* selama 60 menit/hari agar dapat mempertahankan status gizi normal.

V.2.2 Bagi SMK Ekonomika Depok

Diharapkan pihak SMK Ekonomika Depok dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara faktor genetik, frekuensi konsumsi *fast food* dan minuman manis dengan status gizi lebih pada remaja serta dapat menghimbau kepada muridnya untuk mengontrol konsumsi *fast food* dan minuman manis, meningkatkan waktu aktivitas fisik misalnya dengan mengadakan kegiatan rutin senam pagi, memberi label pembakaran kalori pada tangga sekolah, serta mengadakan sesi edukasi orang tua terkait pencegahan obesitas.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode SQ-FFQ secara rinci dalam pengambilan data konsumsi *fast food* agar dapat menggambarkan kecukupan asupan lebih akurat. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi dan sumber informasi yang akan diterbitkan menjadi jurnal.