

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja di SMAN 6 Depok tahun 2016 :

1. Responden yang mengikuti penelitian ini paling banyak umur 16 tahun sebanyak 74 responden (70.5%) sedangkan pada usia 15 tahun sebanyak 31 responden (29.5%)
2. Responden yang mengikuti penelitian ini paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 66 responden (62.9%)
3. Hasil penelitian menunjukkan terdapat status gizi responden yang mengalami kejadian gizi lebih 69.5% dan tidak gizi lebih 30.5%
4. Hasil penelitian menunjukkan responden dengan aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 71.4% dan aktif 28.6%.
5. Hasil penelitian menunjukkan respon dengan kebiasaan *fast food* sering sebanyak 41.9% dan tidak sering 58.1%
6. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok tahun 2016
7. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok tahun 2016
8. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok
9. Tidak ada hubungan antara umur dengan kejadian gizi lebih pada remaja kelas X di SMAN 6 Depok

#### **V.2 Saran**

1. Bagi Responden

Sebaiknya membatasi diri dalam mengkonsumsi *fast food* karena tidak baik untuk kesehatan dan dapat menimbulkan kejadian gizi lebih dan

penyakit lainnya. Selain itu, remaja diharapkan juga agar melakukan aktivitas fisik dengan aktif seperti berolahraga sehingga tidak menimbulkan penimbunan lemak di dalam tubuh

2. Bagi Penelitian lain

Perlu adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih sehingga nantinya dapat dijadikan sebagai program untuk mencegah dan mengurangi kejadian gizi lebih.

3. Bagi Institusi dan Pendidikan

Perlu adanya penyuluhan atau pemberian informasi kepada siswa mengenai makanan yang bagus untuk kesehatan dan sebaiknya memperbanyak buku mengenai kesehatan khususnya mengenai bahaya *fast food* di perpustakaan.

