

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Pola konsumsi remaja overweight di Kota Blitar meliputi jenis bahan makanan yang dipilih tinggi indeks glikemik (bahan makanan pokok), frekuensi makan sehari sebagian besar dalam kategori tidak teratur, dan jumlah asupan energi dan zat gizi sebagian besar dalam kategori defisit tingkat berat.
2. Asupan energi dan zat gizi pada remaja overweight di Kota Blitar dalam kategori defisit tingkat berat.
3. Sebagian besar aktivitas fisik remaja overweight di Kota Blitar dalam kategori ringan.
4. Kadar gula darah remaja overweight di Kota Blitar sebagian besar dalam kategori “Belum Pasti DM” atau terdapat kecenderungan untuk terjadi hiperglikemia.

5.2 Saran

Perlu dikaji dengan lebih mendalam lagi untuk pola konsumsi remaja overweight di Kota Blitar, dalam hal ini remaja overweight di Kota Blitar cenderung mengurangi makanan yang dikonsumsi, hal tersebut dapat menjadi masalah gizi yang lebih serius dikemudian hari. Untuk itu perlu dilakukannya penyuluhan mengenai pentingnya mengkonsumsi menu seimbang bagi remaja overweight di Kota Blitar.