

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Remaja di SMA Negeri 1 Tanjunganom mayoritas berusia 18 tahun (75,4%), dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 69,2%. Status gizi overweight sebanyak 43%.
2. Konsumsi *fast food* remaja di SMAN 1 Tanjunganom termasuk dalam kategori sering sebanyak 58,5% dan jarang sebanyak 41,5%
3. Densitas energi fast food yang dikonsumsi remaja termasuk dalam kategori rendah 23%, normal 43% dan tinggi 34%. Zat gizi konsumsi *fast food* pada remaja yaitu total energi tinggi 60%, total lemak tinggi 81,5%, total karbohidrat tinggi 52,3%, total natrium tinggi 87,7%.
4. Terdapat hubungan antara konsumsi *fast food*, densitas energi, dan zat gizi makro dan mikro dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Tanjunganom.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Supaya memperhatikan jenis dan variasi makanan yang dikonsumsi dengan kandungan gizi seimbang sesuai kebutuhan perhari dapat terpenuhi sehingga memiliki generasi dengan status gizi baik

2. Bagi Sekolah

Memberikan pengawasan dan arahan kepada kantin terhadap makanan yang dijual di kantin maupun pedagang disekitar sekolah.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan untuk penelitian lebih lanjut dapat menganalisis faktor risiko lain yang dapat memicu status gizi remaja.