

## BAB 6 PENUTUP

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konsumsi sarapan pagi dan fast food dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi siswa sebagian besar adalah siswa dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 48 siswa (58,5%) dan berdasarkan usia sebagian besar siswa memiliki usia 14 tahun sebanyak 34 siswa (41,5%).
2. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang bahwa sebagian besar siswa memiliki gizi lebih sebanyak 54 siswa ( 65,9%).
3. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi sarapan pagi pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang bahwa sebagian besar adalah frekuensi sarapan pagi jarang <3 kali/minggu sebanyak 47 siswa ( 57,3%).
4. Diketahui distribusi frekuensi asupan energi konsumsi sarapan pagi pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang bahwa sebagian besar adalah asupan energi sarapan pagi kurang <15% dari energi total kebutuhan sebanyak 49 siswa (59,8%).
5. Diketahui distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang bahwa sebagian besar adalah frekuensi konsumsi *fast food* sering  $\geq 3$  kali/minggu sebanyak 59 siswa (72%%).
6. Diketahui distribusi frekuensi asupan energi *fast food* pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang bahwa sebagian besar adalah asupan energi konsumsi *fast food* lebih >30%

dari total energi konsumsi sehari sebanyak 53 siswa (64,6%).

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi sarapan pagi dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMP N Padang Tahun 2021 dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan tidak terdapat hubungan bermakna asupan energi konsumsi sarapan pagi pada siswa kelas VII dan VIII di SMP N Padang Tahun 2021 dengan *p-value* 0,715 ( $p > 0,05$ ).

8. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang tahun 2021 dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan terdapat hubungan asupan energi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang Tahun 2021 dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ ).



## 1.2 Saran

1. Bagi responden agar mengoptimalkan status gizinya menjadi normal dan rutin melakukan sarapan pagi serta meningkatkan asupan energi sarapan pagi sebanyak  $\geq 15 - 30\%$  total energi sehari.

2. Bagi responden agar membatasi konsumsi *fast food* terutama pada makanan *instant noodle*, *fried chicken*, *donut*, *sausage*, *french fries* dan *burger* dengan minimal konsumsi  $< 3$  kali seminggu.

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk memberikan edukasi serta promosi mengenai pentingnya sarapan serta, risiko tidak sarapan pagi agar sarapan pagi secara teratur dan bahaya mengonsumsi *fast food* berlebihan agar merubah perilaku menjadi lebih baik untuk menurunkan resiko kejadian gizi lebih.

4. Bagi Instansi Pendidikan dapat menambah dan memperluas pengetahuan sehingga peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan menambah variabel lain dan melakukannya lebih baik untuk mengurangi bias dalam penelitian



