

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, perilaku sedentari, dan uang saku terhadap kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 8 Padang tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Distribusi frekuensi siswa yang menjadi responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan (52,7%) dan berdasarkan usia sebagian besar responden memiliki usia 14 tahun (50,5%).
2. Distribusi frekuensi status gizi siswa sebagian besar adalah berstatus gizi lebih (59%).
3. Distribusi frekuensi responden sebagian besar adalah memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji sering (61,2%).
4. Distribusi frekuensi responden sebagian besar adalah berperilaku sedentari tinggi (60,6%).
5. Distribusi frekuensi responden sebagian besar adalah memiliki jumlah uang saku tinggi (59,6%) dan sebagian besar juga memiliki jumlah uang saku untuk membeli makanan tinggi (72,3%).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang tahun 2022 dengan p- value 0,000 ( $p < 0,05$ ).

7. Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang tahun 2022 dengan p- value 0,001 ( $p < 0,05$ ).
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang tahun 2022 dengan p- value 0,026 ( $p < 0,05$ ), serta terdapat hubungan yang bermakna antara jumlah uang saku untuk membeli makanan dengan kejadian gizi lebih pada siswa kelas VII dan VIII di SMPN 8 Padang tahun 2022 dengan p- value 0,002 ( $p < 0,05$ ).



## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Responden**

Saran untuk responden adalah dengan memperbaiki status gizi menjadi normal serta mengurangi frekuensi dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, aktif dalam kegiatan sehari-hari dan mengurangi perilaku sedentari, serta dapat menggunakan uang saku dengan bijak.

### **6.2.2 Bagi Pihak Sekolah**

Saran untuk pihak sekolah terkhusus guru mata pelajaran olahraga agar lebih mengefektifkan jam olahraga dengan beraktivitas fisik dan kepada seluruh guru agar mengawasi makanan yang dijual dikantin.

### **6.2.3 Bagi Orang Tua**

Saran untuk orang tua diharapkan dapat mengontrol pola konsumsi anak terlebih makanan cepat saji, dan juga mengontrol pemberian waktu untuk memakai smartphone serta mengajak anak untuk berolahraga.

### **6.2.4 Bagi Petugas Kesehatan**

Saran untuk petugas kesehatan adalah tetap melanjutkan program kerja Penilaian Status Gizi Anak Baru Masuk Sekolah (PGS-ABS) agar dapat menjangkau siswa yang berstatus gizi tidak normal dan melakukan penanggulangan sedini mungkin.

