

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Asupan kalori lebih pada remaja di SMP N 5 Padang tahun 2017 pada kelompok kasus sebesar 71,43% dan pada kelompok kontrol 34,29%.
2. Asupan serat kurang pada remaja di SMP N 5 Padang tahun 2017 pada kelompok kasus 74,29% dan 31,43% pada kelompok kontrol.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori dengan kejadian gizi lebih remaja di SMP N 5 Padang tahun 2017. Asupan kalori yang tinggi mempunyai risiko 4,792 kali mengalami gizi lebih.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian gizi lebih remaja di SMP N 5 Padang tahun 2017. Asupan serat yang kurang mempunyai risiko 6,303 kali mengalami gizi lebih.
5. Faktor *confounding* antara hubungan asupan kalori dan serat terhadap kejadian gizi lebih adalah makanan cepat saji dan aktivitas fisik.

1.2 SARAN

1. Bagi Sekolah
Pihak sekolah disarankan untuk melakukan pengawasan dan penilaian terhadap makanan yang dijual di area sekolah.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel asupan serat yang dipisahkan antara serat larut dan serat tidak larut sehingga dapat mengetahui tipe serat yang paling berpengaruh terhadap penurunan berat badan.