

## BAB 1 : PENUTUP

### 1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

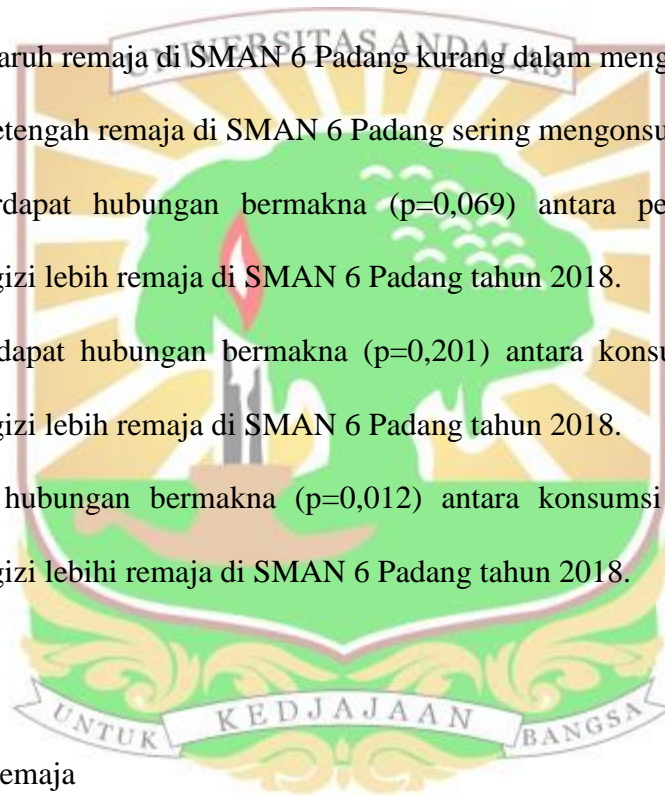
1. Seperempat remaja di SMAN 6 Padang tahun 2018 mengalami gizi lebih.
2. Lebih separuh remaja di SMAN 6 Padang kurang dalam mengonsumsi buah.
3. Lebih separuh remaja di SMAN 6 Padang kurang dalam mengonsumsi sayur.
4. Hampir setengah remaja di SMAN 6 Padang sering mengonsumsi *fast food*.
5. Tidak terdapat hubungan bermakna ( $p=0,069$ ) antara pengetahuan dengan kejadian gizi lebih remaja di SMAN 6 Padang tahun 2018.
6. Tidak terdapat hubungan bermakna ( $p=0,201$ ) antara konsumsi sayur dengan kejadian gizi lebih remaja di SMAN 6 Padang tahun 2018.
7. Terdapat hubungan bermakna ( $p=0,012$ ) antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih remaja di SMAN 6 Padang tahun 2018.

### 1.2 Saran

1. Bagi remaja

Remaja sebaiknya mengonsumsi buah dan sayur yang cukup agar dapat mencukupi kebutuhan zat gizi berupa serat, mineral. Serta menghindari konsumsi *fast food* yang tinggi lemak dan tinggi kalori agar terhindar dari gizi lebih.

2. Pihak Sekolah



Serta menyediakan jajanan berupa buah di kantin sekolah agar konsumsi buah siswa mencukupi kebutuhan dan membatasi atau melarang pengelola kantin menjual *fast food*.

### 3. Peneliti lain

Peneliti lain yang ingin meneliti masalah yang sama untuk meneliti dengan tambahan menghitung jumlah serat yang dikonsumsi, asupan lemak. Serta membahas apa saja penyebab terjadinya gizi lebih untuk menghindari risiko buruk kedepannya.

