

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan pada penelitian tentang hubungan frekuensi konsumsi *western fast food* dengan indeks massa tubuh dan tekanan darah pada murid kelas X SMAN 1 Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai tengah frekuensi konsumsi *western fast food* dalam satu bulan terakhir pada murid kelas X SMAN 1 Padang adalah 15,3 kali, dengan nilai frekuensi tertinggi adalah 93 kali dan nilai frekuensi terendah adalah nol kali.
2. Nilai tengah IMT murid kelas X SMAN 1 Padang adalah 19,79 kg/m², dengan nilai tertinggi IMT sebesar 34,25 kg/m² dan nilai terendah IMT adalah 15,70 kg/m².
3. Nilai tengah tekanan darah sistolik pada murid kelas X SMAN 1 Padang adalah 110 mmHg, dengan nilai tertinggi sebesar 131 mmHg dan nilai terendah adalah 90 mmHg. Sementara nilai tengah tekanan diastolik pada murid kelas X SMAN 1 Padang adalah 80 mmHg, dengan nilai tertinggi sebesar 92 mmHg dan nilai terendah adalah 50 mmHg.
4. Terdapat korelasi negatif antara frekuensi konsumsi *western fast food* dengan IMT dan tidak terdapat hubungan antara kedua variabel tersebut.
5. Terdapat korelasi negatif antara frekuensi konsumsi *western fast food* dengan tekanan darah sistolik dan terdapat korelasi positif dengan tekanan darah diastolik pada murid kelas X SMAN 1 Padang. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *western fast food* dengan tekanan darah sistolik dan diastolik.

7.2 Saran

Berdasarkan proses dan hasil dalam penelitian ini, ada beberapa saran yang dapat memberi manfaat:

1. Kepada masyarakat terutama remaja disarankan untuk mengurangi frekuensi konsumsi *western fast food* karena dapat meningkatkan risiko

beberapa penyakit, seperti gastritis, hiperaktivitas, dan penyakit jantung koroner.

2. Remaja diharapkan untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur dan rutin mengonsumsi buah serta sayur agar dapat menjaga IMT dan tekanan darah dalam rentang normal.
3. Bagi institusi kesehatan dapat melakukan promosi kesehatan kepada masyarakat termasuk remaja mengenai cara menghindari dan dampak dari obesitas serta hipertensi.
4. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi IMT dan tekanan darah lainnya selain frekuensi konsumsi *western fast food*, seperti aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, konsumsi *western fast food* disertai minuman bersoda, dan lain sebagainya.

