

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 siswa/i kelas X SMAN 10 Padang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Nilai median total rata-rata frekuensi konsumsi *western fast food* per hari dalam satu bulan terakhir pada siswa/i kelas X SMAN 10 Padang adalah 1,55 kali per hari, dengan nilai frekuensi tertinggi adalah 5,83 kali per hari dan nilai frekuensi terendah adalah 0,18 kali per hari.
2. Sebagian besar IMT siswa/i kelas X SMAN 10 Padang berada pada kategori normal. Namun, ditemukan prevalensi *overweight* sebesar 10,9% dan obesitas sebesar 6,3%.
3. Sebagian besar tekanan darah siswa/i kelas X SMAN 10 Padang berada pada kategori normal. Namun, ditemukan 4,7% responden mengalami peningkatan tekanan darah dan 3,1% mengalami hipertensi derajat satu.
4. Terdapat korelasi positif dengan kekuatan sedang antara frekuensi konsumsi *western fast food* dengan IMT.
5. Terdapat korelasi positif dengan kekuatan sedang antara frekuensi konsumsi *western fast food* dengan tekanan darah sistolik.
6. Terdapat korelasi positif dengan kekuatan sedang antara frekuensi konsumsi *western fast food* dengan tekanan darah diastolik.

7.2 Saran

Berdasarkan proses dan hasil dalam penelitian ini, terdapat beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada masyarakat terutama remaja disarankan untuk menjaga asupan *western fast food* terutama frekuensi dan porsi yang dapat

meningkatkan asupan kalori harian dan meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai makanan dengan densitas energi rendah serta berolahraga secara teratur yang dapat membakar kalori tubuh agar dapat menjaga status gizi dalam keadaan normal.

2. Kepada masyarakat terutama remaja disarankan untuk menjaga asupan *western fast food* terutama frekuensi dan porsi yang dapat menyebabkan asupan natrium melebihi batas konsumsi harian, meningkatkan konsumsi buah dan sayur yang mengandung kalium serta berolahraga secara teratur agar dapat menjaga tekanan darah dalam keadaan normal.
3. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan populasi yang lebih luas serta dapat dilakukan juga penelitian pada faktor-faktor lain yang memengaruhi IMT.
4. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan populasi yang lebih luas serta dapat dilakukan juga penelitian pada faktor-faktor lain yang memengaruhi tekanan darah.

