

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir seperempat dari jumlah responden mengalami kelebihan berat badan.
2. Hampir sepertiga dari jumlah responden sering mengonsumsi makanan cepat saji.
3. Hampir seperempat dari jumlah responden melakukan aktivitas fisik sangat rendah.
4. Terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkia Padang, yang mana mengonsumsi makanan cepat saji yang sering cenderung mengakibatkan kelebihan berat badan.
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa SMP IT Adzkia Padang, yang mana aktivitas fisik yang rendah mengakibatkan kelebihan berat badan.

7.2 Saran

1. Peneliti menyarankan kepada siswa SMP IT Adzkia Padang secara umum untuk menyeimbangkan asupan energi dengan energi yang keluar untuk mencegah terjadinya kelebihan berat badan.
2. Peneliti menyarankan kepada siswa SMP IT Adzkia Padang yang sering mengonsumsi makanan cepat saji untuk mengurangi kebiasaan tersebut

agar dapat mengurangi resiko kelebihan berat badan.

3. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih kompleks dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, menentukan status kelebihan berat badan menggunakan pengukuran antropometri yang lebih valid, merinci semua aktivitas fisik dan lamanya aktivitas dilakukan selama 24 jam kemudian dicocokkan dengan tabel pengeluaran energi dan membandingkan konsumsi makanan cepat saji pada remaja perkotaan dengan remaja di pedesaan. Sehingga hasil penelitian jauh lebih sempurna.

