

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi pada Remaja Kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara, maka dapat disimpulkan :

1. Rata – rata usia remaja pada penelitian ini adalah 15,91 tahun dan dominan berjenis kelamin perempuan sejumlah 107 responden (67,3%).
2. Sebagian besar frekuensi konsumsi *fast food* remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara adalah sering sejumlah 100 responden (62,9%).
3. Status gizi remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten Utara dengan kategori malnutrisi gizi kurang sejumlah 18 responden (11,3%), gizi baik sejumlah 106 responden (66,7%) dan malnutrisi gizi lebih sejumlah 35 responden (22%).
4. Terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Klaten utara dengan nilai $p - value = 0,000$.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Diharapkan kepada remaja dapat memperhatikan asupan makan dengan kandungan gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan supaya kebutuhan perhari dapat terpenuhi sehingga memiliki status gizi yang baik.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua dapat memberikan makanan dengan kandungan gizi yang seimbang kepada anak, agar menciptakan status gizi yang baik pada anak.

3. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah dapat melakukan kerjasama dalam upaya promotif dan preventif terhadap masalah gizi dengan pihak Puskesmas atau Dinas Kesehatan untuk mengadakan penyuluhan edukasi terkait pentingnya kesehatan gizi remaja, dan dapat menyediakan buku bacaan yang spesifik mengenai status gizi pada remaja.

4. Bagi Tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat memberikan konseling dan penyuluhan kesehatan ke sekolah mengenai gizi remaja.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian selanjutnya untuk lebih lanjut meneliti mengenai status gizi dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi, terutama pada siswa sekolah menengah akhir usia remaja akhir.