

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dianalisis data yang didapat maka disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Sebanyak 45,8% remaja di SMPN 4 Metro memiliki status gizi baik (normal), 21,1% memiliki status gizi kurang, 18,9% memiliki status gizi buruk, 8,4% memiliki status gizi obesitas dan sebanyak 5,8% remaja memiliki status gizi lebih.
2. Sebanyak 90,5% remaja di SMPN 4 Metro memiliki pengetahuan baik, 7% remaja memiliki pengetahuan yang cukup dan sebanyak 2,5% remaja memiliki pengetahuan yang kurang.
3. Sebanyak 90,5% remaja di SMPN 4 Metro memiliki frekuensi makan makanan *fast food* dalam kategori sering dan 9,5% remaja memiliki kategori jarang dalam mengkonsumsi *fast food*.
4. Sebanyak 61,2% remaja di SMPN 4 Metro rata rata sering mengkonsumsi jenis *fast food* keduanya dengan frekuensi lebih dari 2 kali seminggu, 36,4% mengkonsumsi jenis *traditional fast food* dan 2,4% remaja mengkonsumsi jenis *fast food modern*.

B. Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pihak puskesmas perlu mengadakan kegiatan penyuluhan di sekolah tentang gizi seimbang secara rutin tentang bahaya konsumsi (*fast food*) secara terus menerus untuk siswa disaat pertemuan orang tua atau memperingati hari kesehatan nasional.
2. Pihak sekolah perlu menyediakan media pendidikan gizi seperti poster yang di tempel di mading dan *running text* yang diletakan pada tempat-

tempat yang strategis yang mudah dilihat oleh siswa.

3. Sekolah perlu mengadakan makan bekal bersama siswa dengan tema gizi seimbang disaat memperingati hari gizi nasional.