

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Setelah menyelesaikan penelitian dan mengevaluasi data, berikut beberapa kesimpulan hasil yang didapat, yaitu:

1. Sejumlah 44 remaja di SMP Negeri 3 Metro (42,3%) dalam kondisi status gizi yang baik.
2. Sejumlah 91 remaja di SMP Negeri 3 Metro (87,5%) mempunyai pengetahuan baik, rata-rata nilai yang diperoleh adalah diatas 75 keatas.
3. Sejumlah 63 remaja di SMP Negeri 3 Metro (60,6%) sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi rata-rata lebih dari dua kali per minggu.
4. Sejumlah 97 remaja di SMP Negeri 3 Metro (93,3%) nilai rata-rata konsumsi dari dua jenis fast food tersebut modern dan tradisional pada frekuensi lebih dari 2 kali seminggu.

B. Saran

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, beberapa saran berikut ini dapat diajukan:

1. Sekolah disarankan untuk secara rutin mengadakan penyuluhan mengenai pentingnya gizi seimbang serta risiko konsumsi fast food secara berkelanjutan untuk siswa misalnya disaat pertemuan orang tua, atau memperingati Hari Kesehatan Nasional dan 17 Agustus.
2. Sekolah disarankan untuk menyediakan media edukasi gizi bagi siswa, seperti memasang poster pada papan pengumuman dan *running text* yang diletakan pada tempat-tempat strategis yang mudah dilihat.
3. Pihak sekolah sebaiknya memberikan penegasan pada kantin yang ada disekolah untuk menyediakan jajanan yang sehat bagi remaja SMP N 3 Metro seperti buah potong, susu kedelai, pecel, dan lainnya