

## **BAB V PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data dalam penelitian ini, didapatkan Kesimpulan antara lain sebagai berikut:

1. Tingkat konsumsi *Junk Food*

Sebagian besar responden memiliki tingkat konsumsi *Junk Food* dalam kategori lebih (51,1%).

2. Status obesitas pada remaja

Berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas responden berada dalam kategori tidak obesitas (78,4%).

3. Hubungan konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas

Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *Junk Food* dengan kejadian Obesitas pada remaja ( $p=0,015$ ).

4. Hubungan konsumsi *Junk Food* dengan Keteraturan Menstruasi

Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *Junk Food* dengan Keteraturan Menstruasi pada remaja ( $p=0,010$ ).

### **B. Saran**

1. Bagi Remaja Putri di SMP IT Abu Bakar Umbulharjo

Diharapkan remaja putri untuk mengurangi konsumsi *Junk Food* dan mulai menerapkan pola makan sehat dengan memperbanyak asupan buah, dan makanan yang bernutrisi seimbang.