

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan mengenai konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulon Progo, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat konsumsi makanan cepat saji pada remaja di kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulon progo sebanyak 45,00% sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 55,00% tergolong jarang.
2. Status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo mayoritas responden yaitu 68,33% memiliki status gizi yang normal. Namun, masih terdapat masalah gizi di wilayah tersebut : sebanyak 16,67% remaja mengalami gizi kurang, sementara 15,00% lainnya justru sudah masuk kategori gizi lebih maupun obesitas.
3. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri di lokasi penelitian. Hal ini dibuktikan dari nilai uji Chi-Square yang menunjukkan nilai p sebesar 0,0025 (lebih kecil dari taraf kemaknaan 0,05).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan mengenai konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja di Kalurahan Pendoworejo, Kabupaten Kulon Progo, maka beberapa saran yang dapat diberikan kepada Remaja Putri,

Institusi Kesehatan & Pemdes sebagai berikut :

1. Bagi Remaja Putri

Diharapkan untuk lebih bijak dan mulai mengurangi frekuensi jajan makanan instan (seperti seblak, mie instan, telur gulung) secara bertahap, serta mengimbangi aktivitas harian dengan olahraga ringan atau membantu aktivitas fisik di rumah agar kalori tidak menumpuk menjadi lemak

2. Bagi Institusi Kesehatan & Pemdes

Puskesmas Girimulyo bersama kader kesehatan desa perlu mengaktifkan program edukasi gizi melalui Posyandu Remaja dengan fokus materi bahaya makanan tinggi natrium, pentingnya membaca tabel informasi nilai gizi kemasan, dan edukasi pencegahan obesitas sejak dini