

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025 yang dilakukan pada siswa kelas X dan XI di SMA Negeri 8 Tasikmalaya dengan jumlah responden sebanyak 99 siswa, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.
2. Ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.
3. Ada hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kota Tasikmalaya tahun 2025.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan responden dengan pengetahuan gizi yang baik tetapi masih sering mengonsumsi makanan *junk food*, terdapat responden dengan pengetahuan gizi baik yang mengalami gizi lebih serta terdapat responden yang jarang mengonsumsi *junk food* mengalami gizi lebih.

Hasil kuesioner pengetahuan gizi tersebut paling banyak salah yaitu mengenai dampak jangka panjang mengonsumsi *junk food*, kandungan gizi

untuk mengurangi berat badan lebih, kelompok protein nabati, dan pengertian dari gizi seimbang. Hal tersebut dapat terjadi karena pengetahuan gizi yang kurang, sehingga diharapkan bagi responden untuk lebih peduli dan memperhatikan asupan makan dengan menambah wawasan tentang gizi secara mandiri serta bagi pihak sekolah diharapkan menambah wawasan siswa melalui pendidikan gizi yang dilakukan secara rutin bulanan dengan berkoordinasi pada pihak puskesmas untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi, pentingnya mengetahui zat-zat gizi yang masuk dalam tubuh, dampak dari kebiasaan makan salah, serta dapat memilih makanan yang sehat. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut mengenai kejadian gizi lebih pada remaja dengan faktor – faktor lain yang dapat mempengaruhi, seperti sikap dan perilaku pada remaja.