

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian jurnal-jurnal yang telah dilakukan analisis, dapat ditarik kesimpulan yakni :

1. Dari 13 artikel, hanya terdapat 6 artikel yang menjelaskan tentang pola makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Sebanyak 5 dari 6 artikel membuktikan bahwa terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Sedangkan 1 artikel lainnya (Zuhdy, 2015) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.
2. Dari 13 artikel, terdapat 11 artikel yang menjelaskan tentang aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Sebanyak 9 dari 11 artikel mengatakan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja. Sedangkan 2 artikel lainnya (Zuhdy, 2015) dan (Andrewartha, dkk. 2017) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.
3. Dari 13 artikel, terdapat 5 artikel yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* terhadap kejadian gizi lebih pada remaja.

B. Saran

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan pada seluruh artikel yang dipelajari, ditemukan perbedaan klasifikasi pada pola makan, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food* yang tidak sama. Pola makan sebaiknya disesuaikan dengan *cut off* menurut Survei Diet Total (2014), aktivitas fisik sebaiknya terdiri dari tiga kategori (ringan, sedang, dan berat), serta konsumsi *fast food* sebaiknya terdiri dari dua kategori yaitu sering (lebih dari 3 kali/minggu dan jarang (≤ 3 kali/minggu)). Oleh karena itu, disarankan bagi remaja untuk mengatur pola makan, meningkatkan aktivitas fisik (latihan fisik atau olahraga minimal 30 menit/hari atau minimal 3 – 5 hari dalam seminggu), dan mengurangi konsumsi *fast food* agar status gizi pada remaja menjadi normal dan terhindar dari penyakit degeneratif yang disebabkan oleh status gizi lebih.