

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Data jenis konsumsi kudapan siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru yang banyak atau sering dikonsumsi responden yaitu seperti tempe goreng (47,4%), bakwan (42,1%), nugget goreng (35,1%) dan bakso goreng (31,6%).
2. Data frekuensi konsumsi kudapan siswa SMA Negeri 5 Pekanbaru menunjukkan sebagian besar termasuk sering ($>$ median) mengkonsumsi kudapan. Hal ini dibuktikan sebanyak 50,9% responden termasuk sering dalam mengkonsumsi kudapan.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata kontribusi zat gizi kudapan terhadap asupan energi harian melebihi anjuran selingan yaitu $>20\%$. Hasil ini dibuktikan dari kontribusi energi makanan kudapan dengan kategori lebih sebesar sebanyak 38 responden (66,7%).

6.2 Saran

Bagi responden, sebaiknya mengurangi konsumsi makanan kudapan atau cemilan dan seharusnya bisa lebih bijak dalam menentukan menu makanan yang akan dikonsumsi. Mengatur pola makan dengan asupan zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) sesuai dengan kebutuhan dan mengurangi konsumsi makan-makanan kudapan yang berisiko meningkatkan obesitas.