

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian mengenai kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 30 Padang Tahun 2024. Maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hanya sedikit dari remaja SMPN 30 Padang memiliki status gizi obesitas.
2. Sebagian besar remaja SMPN 30 Padang sering memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis
3. Sebagian besar remaja di SMPN 30 Padang memiliki kualitas tidur buruk
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian obesitas pada remaja SMPN 30 Padang
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 30 Padang.

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Bagi Remaja

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat diperhatikan oleh remaja ialah:

1. Remaja diharapkan untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, menyediakan sendiri air putih, meningkatkan kesadaran tentang risiko kesehatan yang terkait.

2. Remaja diharapkan bisa manajemen waktu yang baik membantu menyelesaikan tugas tanpa harus begadang serta tidak terlalu larut malam untuk bermain *gadget* sehingga dapat mengalokasikan waktu untuk tidur yang cukup setiap hari.
3. Diharapkan remaja yang mengalami obesitas agar bisa memperbaiki status gizinya dengan memperhatikan gaya hidup dan pola makan, termasuk menambah aktivitas fisik untuk menyeimbangkan asupan dan pengeluaran kalori.

### 6.2.2 Bagi Sekolah

Berdasarkan penelitian ini, peneliti mengharapkan peran sekolah dalam proses peningkatan kebijakan untuk membatasi atau melarang penjualan minuman berpemanis di kantin sekolah, membatasi iklan atau promosi produk minuman berpemanis di lingkungan sekolah, pihak sekolah menyediakan informasi dan memperdalam pemahaman mengenai dampak mengenai minuman berpemanis melalui kerja sama dengan pihak kesehatan seperti puskesmas dan pihak sekolah juga dapat menyediakan air isi ulang disetiap sudut sekolah. Sekolah dapat meninjau kembali pekerjaan rumah yang diberikan kepada siswa untuk memastikan bahwa beban akademikk tidak terlalu berat dan tidak mengganggu waktu tidur mereka serta aktivitas remaja selain dari sekolah .

### 6.2.3 Bagi Peneliti

Penelitian selanjutnya diharapkan meneliti faktor risiko lain yang mempengaruhi obesitas remaja, serta mengedukasi remaja tentang bahaya minuman berpemanis dan pentingnya kualitas tidur. Hasil penelitian ini diharapkan menjadi rujukan studi mendatang, dengan mempertimbangkan alat penelitian berbeda untuk memperjelas hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dan kualitas tidur.