BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

6.1.1 Kesimpulan Umum

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa variabel yang berhubungan terhadap perilaku konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) pada siswa SMA Negeri 9 Padang tahun 2025 adalah sikap, peran orang tua, dukungan teman sebaya, dan paparan media sosial. Sebaliknya, variabel pengetahuan, jenis kelamin, dan uang saku tidak memiliki hubungan terhadap perilaku konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs).

6.1.2 Kesimpulan Khusus

Berdasarkan hasil penelitian terkait faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *Sugar-Sweetened Beverages* (SSBs) pada siswa SMA Negeri 9 Padang tahun 2025, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Hampir setengah dari total siswa (49,3%) memiliki pengetahuan yang rendah terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).
2. Lebih dari separuh siswa (53%) memiliki sikap yang kurang positif terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).
3. Lebih dari separuh jumlah siswa (54,7%) berjenis kelamin perempuan terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).
4. Lebih dari separuh siswa (71%) kurang mendapatkan peranan dari orang tua terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).
5. Hampir setengah dari total siswa (44%) mendapatkan dukungan dari teman sebaya terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).

6. Lebih dari separuh siswa (54,5%) memiliki uang saku yang tinggi terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).
7. Lebih dari sepertiga siswa (36,6%) sering terpapar informasi di media social terkait konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs).
8. Setengah dari jumlah siswa (50%) masih memiliki perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) yang buruk.
9. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 0,120$).
10. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 0,386$).
11. Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 1,000$).
12. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 0,000$).
13. Terdapat hubungan antara peran orang tua dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 0,000$).
14. Terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 0,000$).
15. Terdapat hubungan antara paparan media social dengan perilaku konsumsi *sugar-sweetened beverages* (SSBs) ($p\text{-value} = 0,000$).
16. Faktor yang paling berpengaruh terhadap perilaku konsumsi minuman berpemanis (SSBs) pada siswa SMA Negeri 9 Padang adalah peran orang tua, dengan nilai p sebesar 0,001 dan POR sebesar 5,549. Variabel sikap berperan sebagai faktor perancu.

(*confounding*) yang turut memengaruhi terbentuknya perilaku konsumsi SSBs dengan peran orang tua.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

6.2.1 Bagi Siswa SMA Negeri 9 Padang

- a. Siswa diharapkan lebih bijak dalam memilih minuman dengan menghindari SSBs dan memilih alternatif sehat seperti air putih atau jus tanpa tambahan gula.
- b. Siswa dianjurkan aktif mengikuti kegiatan literasi kesehatan dan promosi gaya hidup sehat yang telah dilaksanakan di sekolah, seperti program P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila), penyuluhan dari Puskesmas dan BPOM, serta mempelajari media promosi kesehatan yang terdapat di lingkungan sekolah seperti plang PHBS. Siswa dapat aktif dengan ikut serta secara langsung dalam kegiatan, memperhatikan dan memahami materi yang disampaikan, serta menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti memilih makanan dan minuman sehat atau mengajak teman untuk hidup lebih sehat.
- c. Siswa diharapkan membentuk lingkungan pertemanan yang saling mendukung untuk menjaga kebiasaan konsumsi sehat dan tidak terpengaruh ajakan atau tren konsumsi SSBs dari media sosial, dengan cara membiasakan membawa air minum sendiri atau memilih minuman sehat saat bersama teman.
- d. Siswa dianjurkan untuk lebih selektif dalam menyikapi konten promosi SSBs, dengan tidak langsung mempercayai klaim iklan dan mencari informasi dari sumber yang kredibel. Siswa juga dapat berkontribusi dalam promosi kesehatan dengan membuat konten sederhana mengenai pentingnya minum air putih atau memilih minuman sehat.

6.2.2 Bagi Orang Tua Siswa

- a. Orang tua diharapkan membatasi ketersediaan SSBs di rumah dan menggantinya dengan pilihan minuman yang lebih sehat serta mudah diakses anak.
- b. Orang tua diharapkan dapat memberikan contoh positif dengan membiasakan diri mengonsumsi air putih atau minuman sehat lainnya.
- c. Orang tua diharapkan berperan aktif dalam mendampingi anak, termasuk mengatur waktu penggunaan media sosial dan membimbing anak mengenali pengaruh iklan terhadap konsumsi.
- d. Orang tua diharapkan untuk mengatur pola pengasuhan dengan pendekatan yang tepat, termasuk memberi aturan jelas terkait frekuensi konsumsi SSBs.

6.2.3 Bagi SMA Negeri 9 Padang

- a. Sekolah diharapkan menciptakan lingkungan yang mendukung kebiasaan sehat dengan menyediakan minuman sehat, membatasi penjualan SSBs di kantin, serta memastikan akses air minum bersih agar dapat mengurangi konsumsi SSBs di lingkungan sekolah.
- b. Sekolah dianjurkan dapat menyelenggarakan kegiatan edukatif yang aplikatif, tidak hanya mengenai makanan sehat, namun juga menyasar minuman sehat, seperti simulasi kandungan gula, praktik membaca label gizi, literasi kesehatan mengenai dampak konsumsi, serta literasi media mengenai iklan SSBs. Kegiatan tersebut dapat dibekali oleh tenaga kesehatan dari puskesmas, dan media edukasi dapat disusun oleh tim guru bersama siswa melalui kegiatan P5 (Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila) atau ekstrakurikuler.
- c. Sekolah dapat mengintegrasikan pesan kesehatan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler seperti *podcast*, OSIS, LDBI/majalah, atau majalah sekolah untuk memperkuat

pemahaman siswa melalui pendekatan sebaya.

- d. Sekolah diharapkan bekerja sama dengan puskesmas dan orang tua untuk memberikan penyuluhan ringan mengenai konsumsi SSBs melalui kegiatan pertemuan wali murid atau edukasi daring.

6.2.4 Bagi Kementerian Kesehatan

- a. Kemenkes diharapkan menyusun kebijakan yang mengatur pembatasan iklan produk minuman berpemanis terutama di media sosial, serta mendorong *platform* media sosial agar tidak secara aktif merekomendasikan konten komersial yang mempromosikan makanan dan minuman tidak sehat.
- b. Kemenkes diharapkan dapat mengoptimalkan penggunaan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan yang menarik dan mudah dipahami oleh remaja, khususnya terkait bahaya konsumsi SSBs agar dapat membantu meningkatkan kesadaran gizi secara lebih luas di kalangan generasi muda.

6.2.5 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian mendatang diharapkan dapat menganalisis lebih dalam aspek-aspek lain yang dapat memengaruhi kebiasaan remaja dalam mengonsumsi SSBs, seperti aktivitas fisik, pola tidur, atau kondisi lingkungan sekitar.
- b. Disarankan penggunaan pendekatan penelitian yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif agar mampu memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh, tidak hanya dari segi angka tetapi juga dari narasi dan pengalaman siswa.