

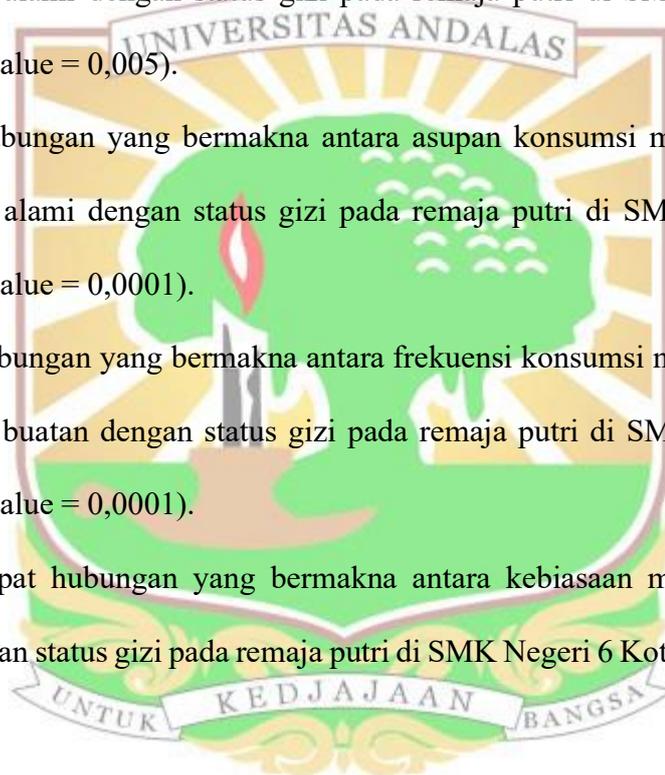
BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Hasil penelitian terkait hubungan konsumsi minuman kemasan berpemanis alami dan buatan, kebiasaan melewatkan waktu makan, dan konsumsi cemilan kemasan dengan status gizi remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Remaja putri pada penelitian ini paling banyak berusia 16 tahun (57%) dan memiliki uang saku \geq Rp20.000/hari (72,4%). Mayoritas tingkat pendidikan ayah dan ibu adalah tamat SMA/ sederajat (52% dan 59,3%). Mayoritas pekerjaan ayah adalah buruh (50,4%) dan ibu tidak bekerja/ibu rumah tangga (81,3%). Mayoritas pendapatan ayah yaitu \geq Rp2.000.000/bulan (70,7%), sedangkan mayoritas ibu tidak berpendapatan (82,9%).
2. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki status gizi tidak gizi lebih yaitu 95 orang (77,2%), dengan rincian 72,3% normal dan 4,9% gizi kurang.
3. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis alami yang jarang ($<7x$ /minggu) yaitu sebanyak 53,7%.
4. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki asupan konsumsi minuman kemasan berpemanis alami yang rendah (≤ 50 gr/hari) yaitu sebanyak 75,6%.
5. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis buatan yang jarang ($<7x$ /minggu) yaitu sebanyak 66,7%.

6. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki kebiasaan melewatkan waktu makan yang jarang ($<3x$ /minggu) yaitu sebanyak 56,1%.
7. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki frekuensi konsumsi cemilan kemasan yang sering ($\geq 3x$ /minggu) yaitu sebanyak 69,9%.
8. Lebih dari setengah remaja putri pada penelitian ini memiliki asupan konsumsi cemilan kemasan yang rendah (≤ 420 kkal/hari) yaitu sebanyak 80,5%.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis alami dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang (p-value = 0,005).
10. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi minuman kemasan berpemanis alami dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang (p-value = 0,0001).
11. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis buatan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang (p-value = 0,0001).
12. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan melewatkan waktu makan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang (p-value = 0,339).
13. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi cemilan kemasan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang (p-value = 0,665).
14. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi cemilan kemasan dengan status gizi pada remaja putri di SMK Negeri 6 Kota Padang (p-value = 0,0001).



6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Remaja

- a. Remaja diharapkan untuk mengurangi kebiasaan konsumsi minuman berpemanis alami dan buatan, kebiasaan melewatkan waktu makan, dan kebiasaan konsumsi cemilan kemasan.
- b. Diharapkan remaja yang mengalami gizi lebih agar bisa memperbaiki status gizinya dengan memperhatikan gaya hidup dan asupan gizi dari makannya, termasuk menambah aktivitas fisik untuk menyeimbangkan asupan dan pengeluaran kalori.
- c. Remaja putri diharapkan memiliki kemampuan untuk membaca dan memahami kandungan gula serta zat gizi lain yang terdapat dalam makanan kemasan, sehingga dapat lebih bijak dalam memilih makanan kemasan tersebut.

2. Bagi Sekolah

- a. Peneliti mengharapkan peran sekolah dalam proses peningkatan kebijakan untuk membatasi penjualan minuman berpemanis dan cemilan kemasan di kantin sekolah, dengan menukar jajanan kemasan tersebut dengan makanan atau minuman yang lebih sehat untuk dikonsumsi siswa/I, membatasi iklan atau promosi produk minuman berpemanis kemasan dan cemilan kemasan di lingkungan sekolah, pihak sekolah menyediakan informasi dan memperdalam pemahaman mengenai dampak mengenai minuman berpemanis kemasan dan cemilan kemasan melalui kerja sama dengan pihak kesehatan seperti puskesmas, dan pihak sekolah juga dapat menyediakan air isi ulang disetiap

sudut sekolah agar siswa/i lebih memilih untuk mengonsumsi air putih dibandingkan minuman kemasan.

- b. Selain itu, pihak sekolah dapat bekerja sama dengan pihak kesehatan seperti puskesmas untuk memberikan penyuluhan mengenai dampak melewatkan waktu makan dan informasi tentang pentingnya sarapan terhadap fokus belajar siswa/i.

6.3 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya. Pengembangan penelitian diharapkan dengan cara meneliti lebih lanjut faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi remaja seperti aktivitas fisik, kebiasaan membaca label gizi pada minuman dan makanan kemasan, dan faktor sosial ekonomi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menggunakan desain penelitian yang berbeda yang bisa menjelaskan hubungan sebab-akibat dari masing-masing variabel. Selain itu, peneliti selanjutnya juga bisa melakukan intervensi berdasarkan hasil dari penelitian ini untuk mengatasi dan mencegah permasalahan terkait status gizi remaja.

