

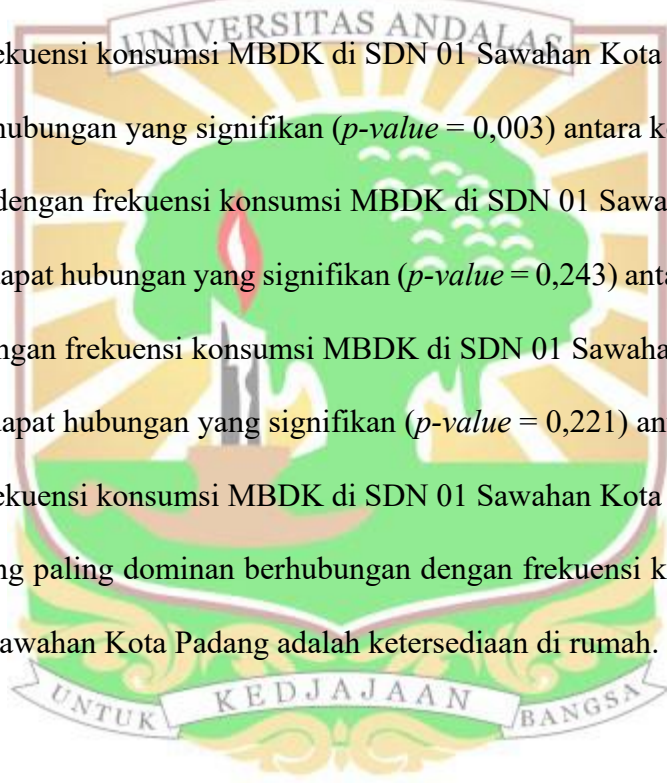
BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian faktor yang berhubungan dengan frekuensi konsumsi minuman berpemanis dalam kemasan (MBDK) di SDN 01 Sawahan Kota Padang didapatkan:

1. Sebagian besar responden mengonsumsi minuman berpemanis dalam kemasan, yaitu sebanyak 79 siswa (79%).
2. Lebih dari separuh responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 51 siswa (51%).
3. Lebih dari separuh responden memiliki uang jajan besar, yaitu sebanyak 52 siswa (52%).
4. Lebih dari separuh responden memiliki *screen time* berkategori tinggi, yaitu sebanyak 68 siswa (68%).
5. Lebih dari separuh responden memiliki orang tua dengan pola asuh positif, yaitu sebanyak 51 siswa (51%).
6. Lebih dari separuh responden memiliki ketersediaan MBDK di rumah dengan kategori tinggi, yaitu sebanyak 55 siswa (55%).
7. Lebih dari separuh responden terpengaruh teman sebaya, yaitu sebanyak 68 siswa (68%).
8. Lebih dari separuh responden terpengaruh iklan, yaitu sebanyak 57 siswa (57%).

9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,552$) antara jenis kelamin dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 1,000$) antara uang jajan dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,681$) antara *screen time* dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
12. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 1,000$) antara pola asuh dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
13. Terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,003$) antara ketersediaan MBDK di rumah dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
14. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,243$) antara pengaruh teman sebaya dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
15. Tidak terdapat hubungan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,221$) antara pengaruh iklan dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang.
16. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan frekuensi konsumsi MBDK di SDN 01 Sawahan Kota Padang adalah ketersediaan di rumah.



6.2 Saran

1. Bagi Siswa

- a. Siswa diharapkan dapat membentuk kebiasaan mengonsumsi air putih, salah satunya dengan rutin membawa botol air minum dari rumah saat pergi ke sekolah.
- b. Siswa diharapkan memiliki pengetahuan yang mendalam tentang dampak kandungan gula pada minuman berpemanis terhadap kesehatan sehingga mampu mengendalikan diri saat melihat minuman berpemanis yang dijual di warung.

- c. Siswa diharapkan bisa membentuk dukungan teman sebaya (*peer support*) dan saling mengingatkan satu sama lain untuk tidak mengonsumsi minuman berpemanis.

2. Bagi Orang Tua Siswa

- a. Orang tua siswa diharapkan mampu mendefinisikan minuman berpemanis secara tepat dan lebih mendorong anak untuk mengonsumsi air putih.
- b. Orang tua siswa diharapkan mampu mengurangi bahkan meniadakan minuman berpemanis di rumah dan menggantinya dengan pilihan minuman yang lebih sehat, seperti jus buah 100% alami dan susu tanpa perisa (*plain milk*).
- c. Orang tua siswa diharapkan bisa menjadi contoh (*role model*) bagi anak dengan mengurangi konsumsi atau tidak mengonsumsi minuman berpemanis di depan anak, serta tidak memberikan anak minuman berpemanis saat anak merasa sedih.
- d. Orang tua siswa diharapkan dapat membatasi paparan layar (*screen time*) agar anak tidak terpengaruh oleh iklan minuman berpemanis. Paparan layar dapat dialihkan dengan melakukan kegiatan produktif, seperti membaca, bermain *puzzle*, atau melakukan olahraga ringan.

3. Bagi SDN 01 Sawahan Kota Padang

- a. Sekolah diharapkan dapat membentuk regulasi yang membatasi penjualan minuman berpemanis di kantin maupun lingkungan sekitar sekolah, serta mendorong anak untuk membawa botol minum dari rumah. Sekolah juga bisa menyediakan dispenser pada setiap kelas agar anak bisa mengisi ulang botol minumnya.
- b. Sekolah diharapkan dapat bekerja sama dengan puskesmas dalam membentuk kegiatan penyuluhan yang ditujukan kepada orang tua dan anak. Penyuluhan dapat

dilakukan dengan memanfaatkan leaflet, poster, ataupun penayangan video agar pemberian edukasi menjadi lebih menarik. Topik penyuluhan dapat membahas tentang jenis minuman berpemanis, cara membaca label gizi pada produk, dan membahas bahaya iklan minuman berpemanis yang ada di media digital.

- c. Sekolah diharapkan dapat menjembatani ruang diskusi antara guru, orang tua, dan tenaga kesehatan guna meluruskan informasi-informasi tentang minuman berpemanis, misalnya pada minuman sari buah ataupun susu UHT yang memiliki kandungan gula yang tinggi.
- d. Sekolah diharapkan secara konsisten dapat menyebarkan pesan-pesan kesehatan tentang minuman berpemanis, misalnya dilakukan oleh wali murid melalui grup WhatsApp.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat membahas secara rinci tentang peranan orang tua dalam mempengaruhi frekuensi konsumsi minuman berpemanis, dapat dilihat melalui tingkat pengetahuan, persepsi, penghasilan, dan konsumsi oleh orang tua. Kemudian, dapat juga dilakukan penelitian mendalam tentang jenis konten iklan yang ditemukan pada televisi ataupun media sosial untuk mengetahui bagaimana pengaruh paparan iklan dalam peningkatan konsumsi. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan metode *mix method* untuk mengetahui secara lebih jelas tentang faktor-faktor yang menyebabkan tingginya frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada anak.