

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terkait faktor risiko kebiasaan konsumsi minuman berpemanis, tingkat aktivitas fisik, dan paparan media sosial terhadap kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Padang, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar remaja pada kelompok kasus memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kemasan dalam kategori sering (60%)
2. Proporsi remaja pada kelompok kasus yang memiliki asupan gula dari minuman berpemanis kemasan dalam kategori tinggi sebesar 40%
3. Sebagian besar remaja pada kelompok kasus memiliki kebiasaan konsumsi minuman berpemanis kemasan kategori sering (55%)
4. Sebagian besar remaja pada kelompok kasus memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (87,5%)
5. Sebagian besar remaja pada kelompok kasus termasuk dalam kategoripaparan media sosial (75%)
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi minuman berpemanis kemasan dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang (p-value = 0,029). Remaja yang sering mengonsumsi minuman berpemanis kemasan memiliki risiko 2,71 kali lebih besar mengalami *overnutrition* (OR = 2,71).
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang (p-value = 0,004). Remaja dengan asupan konsumsi minuman

berpemanis kemasan kategori tinggi memiliki risiko 7 kali lebih besar mengalami *overnutrition* (OR = 7,0).

8. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi minuman berpemanis nonkemasan dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang (p-value = 0,002). Remaja yang sering mengonsumsi minuman berpemanis nonkemasan memiliki risiko 7,5 kali lebih besar mengalami *overnutrition* (OR = 7,5).
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang (p-value = 0,027). Remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah memiliki risiko 3,2 kali lebih besar mengalami *overnutrition* (OR = 3,2).
10. Paparan media sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang (p-value = 0,167), namun menunjukkan kecenderungan sebagai faktor risiko *overnutrition* pada remaja di SMAN 10 Kota Padang dengan OR sebesar 2,16.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, remaja diharapkan dapat membatasi frekuensi konsumsi minuman berpemanis menjadi kurang dari 7 kali per minggu serta menjaga asupan gula harian tidak melebihi 25 gram per hari. Remaja juga dianjurkan untuk membiasakan konsumsi air putih sebagai pilihan utama minuman dan lebih cermat dalam membaca informasi nilai gizi pada kemasan, terutama terkait kandungan gula dan kalori. Selain itu, remaja juga diharapkan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur dengan durasi minimal 60 menit per hari serta mengurangi perilaku sedentari dalam

kehidupan sehari-hari. Remaja juga perlu lebih selektif dalam menyikapi berbagai informasi, iklan, dan promosi makanan maupun minuman yang beredar di media sosial agar tidak mudah terpengaruh oleh tren konsumsi yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kelebihan gizi (*overnutrition*).

6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan edukasi mengenai gizi seimbang dan pentingnya membatasi konsumsi minuman berpemanis melalui kegiatan penyuluhan, media informasi sekolah, maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Selain itu, sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan pola konsumsi yang lebih sehat dengan menyediakan pilihan minuman yang lebih sehat di kantin sekolah, sehingga siswa memiliki alternatif yang lebih baik dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari. Sekolah juga diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa dengan mendorong partisipasi siswa mengikuti kegiatan olahraga dan ekstrakurikuler yang aktif. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi kepada siswa, khususnya terkait pemilihan makanan dan minuman yang sehat serta pemanfaatan media sosial secara bijak agar siswa tidak mudah terpengaruh oleh promosi pangan yang kurang mendukung kesehatan.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai kejadian *overnutrition* pada remaja dengan mengkaji faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti asupan energi total, uang saku, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan keluarga. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang berbeda dengan jumlah sampel yang lebih

besar dan cakupan wilayah yang lebih luas diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *overnutrition* pada remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan intervensi berdasarkan hasil penelitian ini, seperti program edukasi gizi dan peningkatan aktivitas fisik, sebagai upaya nyata untuk mencegah dan mengatasi permasalahan *overnutrition* pada remaja.

