

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi *sugar sweetened beverages*, makanan jajanan dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden pada kelompok kasus berjenis kelamin perempuan (63,2%), berusia 15 tahun (47,4%), berasal dari kelas X (60,5%), memiliki uang saku $\geq$ Rp.20.000/hari (97,4%), memiliki ayah dengan pendidikan terakhir tamat SMA/ sederajat (52,6%), ibu dengan pendidikan terakhir tamat perguruan tinggi/ sederajat (68,4%), ayah bekerja tetap (60,5%), dan ibu tidak bekerja (60,5%).
2. Sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* kategori sering, ($\geq$ 1 kali/hari), yaitu sebesar 68,4%.
3. Sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki asupan konsumsi *sugar sweetened beverages* kategori tinggi ($>$ 25 gram/hari) yaitu sebesar 57,9%.
4. Sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki frekuensi konsumsi makanan jajanan kategori jarang ($<$ median 2 kali/hari), yaitu sebesar 52,6%.
5. Sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki asupan konsumsi makanan jajanan kategori tinggi ($>$ median 264 kkal/hari), yaitu sebesar 52,6%.

6. Sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki *sedentary lifestyle* kategori tinggi ($\geq$ median 11 jam/hari), yaitu sebesar 81,6%.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,072$).
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi *sugar sweetened beverages* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,096$).
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan jajanan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,459$).
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan konsumsi makanan jajanan dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025 ($p\text{-value} = 0,741$).
11. Terdapat hubungan yang bermakna antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada siswa SMAN 10 Padang Tahun 2025 ($p\text{-value} < 0,001$). Responden dengan *sedentary lifestyle* kategori tinggi memiliki peluang sebesar 8,037 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan responden dengan *sedentary lifestyle* kategori rendah (OR = 8,037; 95% CI: 3,123-20,682).

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Siswa

Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan mengurangi perilaku *sedentary lifestyle* dengan membatasi waktu duduk atau penggunaan gawai dalam waktu yang lama serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, baik olahraga maupun aktivitas sehari-hari. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu meningkatkan pengeluaran energi dan menjaga keseimbangan energi serta status gizi.

Selain itu, siswa diharapkan tetap menerapkan pola makan yang sehat dan gizi seimbang dengan membatasi konsumsi *sugar sweetened beverages* sesuai rekomendasi *World Health Organization* (WHO), yaitu tidak melebihi 25 gram gula tambahan per hari, serta membatasi konsumsi makanan jajanan yang tinggi gula, lemak, dan energi. Siswa juga dianjurkan memilih air putih sebagai minuman utama serta membiasakan membaca informasi nilai gizi pada kemasan pangan sebelum mengonsumsi makanan atau minuman kemasan.

6.2.2 Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif dalam pencegahan kejadian *overweight* dengan menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan meningkatkan kesempatan siswa untuk melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan sekolah, ekstrakurikuler, maupun aktivitas selama jam sekolah, serta mengurangi perilaku *sedentary lifestyle* seperti duduk atau menggunakan gawai dalam waktu yang lama selama berada di lingkungan sekolah.

Selain itu, pihak sekolah diharapkan juga dapat meningkatkan edukasi mengenai pola makan sehat dan bergizi seimbang, termasuk edukasi mengenai konsumsi *sugar sweetened beverages* secara bijak serta pemilihan makanan jajanan

yang lebih sehat melalui kegiatan penyuluhan, media informasi sekolah, maupun program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS). Sekolah juga diharapkan dapat menyediakan pilihan makanan dan minuman lebih sehat di kantin sekolah.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja dengan menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti asupan energi total, aktivitas fisik, durasi tidur, kebiasaan sarapan, riwayat obesitas keluarga, pengaruh teman sebaya, serta lingkungan keluarga dan sekolah. Selain itu, penggunaan desain penelitian yang berbeda, seperti kohort atau longitudinal, 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 *overweight* pada remaja.

