

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Total responden penduduk usia 20-24 tahun di kabupaten Sleman sebanyak 51% berstatus gizi normal, 33% berstatus gizi gemuk (10% gemuk ringan, 23% gemuk berat) dan 16% berstatus gizi kurus (4% kurus berat, 12% kurus ringan).
2. Jumlah asupan gula murni dalam minuman manis terhadap pemenuhan kebutuhan energi total memiliki rata-rata 13,44% yang setara dengan 61,14gr gula murni ( $\pm$  4 sdm) dan terhadap pemenuhan kebutuhan karbohidrat memiliki rata-rata 18,16% yang setara dengan 13,42gr karbohidrat sederhana.
3. Asupan gula murni dalam minuman manis terhadap energi total berdasarkan status gizi penduduk usia 20-24 tahun yaitu pada status gizi gemuk berat (17,66%), gemuk ringan (15,12%), normal (11,90%), kurus ringan (6,91%), dan kurus berat (12,64%). Sedangkan asupan gula murni dalam minuman manis terhadap kebutuhan karbohidrat yaitu pada status gizi kurus berat (9,59%), kurus ringan (15,32%), normal (15,47%), gemuk ringan (26,40%); dan (23,51%).

## **B. Saran**

### 1. Bagi instansi terkait

Perlu adanya penyampaian edukasi dan bimbingan kepada masyarakat oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. Selain itu dibutuhkan pula adanya gerakan untuk mengajak masyarakat dalam mengontrol asupan gula murni setiap harinya sesuai dengan batas anjuran yang ditentukan,

### 2. Bagi masyarakat

Diharapkan dapat membatasi asupan gula murni dalam sehari. Untuk batas maksimal konsumsi gula murni yang dianjurkan yaitu 10% total energi atau setara dengan 50gr gula murni perharinya.

### 3. Bagi peneliti lain

Perlu dilakukan uji secara statistik untuk mengetahui hubungan antara asupan gula murni dalam minuman manis dengan status gizi penduduk usia 20-24 tahun di Kabupaten Sleman.