

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat 23 (76,7%) orang dengan tingkat pengetahuan baik dan 7 (23,3%) orang dengan pengetahuan cukup.
2. Terdapat 26 (86,7%) orang yang suka terhadap minuman tinggi gula, dan 4 (13,3%) orang yang tidak suka terhadap minuman tinggi gula. Frekuensi konsumsi minuman tinggi gula dengan kategori sering sejumlah 3 (10%) orang, kadang-kadang sejumlah 26 (86,7%) orang dan jarang sejumlah 1 (3,3%) orang.
3. Sejumlah 12 (40%) orang memiliki status gizi overweight, 9 (30%) orang memiliki status gizi obesitas I, dan 9 (30%) orang memiliki status gizi obesitas II.
4. Terdapat hubungan antara pengetahuan dan status gizi remaja, dilihat dari tingkat keparahannya diketahui jumlah remaja dengan stastus gizi obesitas I dan II yang memiliki pengetahuan cukup presentasenya lebih tinggi (85,7%) dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi obesitas I dan II yang memiliki pengetahuan baik sejumlah (52,2%).
5. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dengan kelebihan berat badan remaja. Berdasarkan preferensi dan frekuensi konsumsinya, terdapat 26 (86,7%) orang yang suka terhadap minuman

tinggi gula, dan 4 (13,3%) orang yang tidak suka terhadap minuman tinggi gula. Frekuensi konsumsi minuman tinggi gula dengan kategori sering sejumlah 3 (10%) orang, kadang-kadang sejumlah 26 (86,7%) orang dan jarang sejumlah 1 (3,3%) orang.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Sasaran**

Diharapkan remaja kelas 10 dan 11 di SMA Negeri 1 Godean dapat membatasi konsumsi minuman tinggi gula dan menggantinya menjadi jenis minuman lain yang lebih sehat seperti air mineral. Batas konsumsi gula adalah 10% total kebutuhan setara dengan 4 sendok makan atau 50 gram.

### **2. Bagi Institusi Pendidikan Tinggi Vokasi Gizi**

Diharapkan Poltekkes Kemenekes Yogyakarta dapat melakukan penyuluhan mengenai bahaya konsumsi minuman tinggi gula pada remaja di SMA Negeri 1 Godean agar pengetahuannya terus meningkat sehingga mematasi konsumsi minuman tinggi gula.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan uji secara statistik untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dan kelebihan berat badan pada remaja di SMA Negeri 1 Godean, peneliti selanjutnya juga dapat memberikan penyuluhan untuk melakukan observasi pengetahuan. Selain itu, diharapkan peneliti dapat melakukan penelitian pada variabel lain seperti pengaruh lingkungan

makan terhadap kebiasaan konsumsi minuman tinggi gula dan pendapatan (uang saku) terhadap konsumsi minuman tinggi gula.

#### **4. Bagi Peneliti**

Diharapkan peneliti dapat lebih cermat dalam melakukan penelitian, setiap aspek dalam penelitian seharusnya terpantau secara langsung, seperti aspek pengetahuan remaja kelas 10 dan 11 di MA Negeri 1 Godean mengenai konsumsi minuman tinggi gula yang masih belum terpantau.