

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian oleh 221 responden tentang “Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Risiko Obesitas pada Remaja di SMAN 53 Jakarta” dapat diambil kesimpulan yaitu:

- a. Responden penelitian ini adalah remaja di SMAN 53 Jakarta dengan mayoritas responden adalah kategori remaja pertengahan dengan rentang usia 15-17 tahun. Mayoritas pekerjaan orang tua responden yaitu Non PNS. Mayoritas penghasilan orang tua responden yaitu <UMR, dengan Tingkat pendidikan menengah yaitu SMP/SMA sederajat. Mayoritas responden mendapatkan uang saku sebesar Rp \geq 20.000 per hari.
- b. Gambaran konsumsi minuman manis di SMAN 53 Jakarta didominasi dengan asupan gula cukup (<50g/hari), dengan rata-rata konsumsi gula 60.55g/hari. Minuman manis yang paling sering dikonsumsi adalah susu kemasan.
- c. Gambaran risiko obesitas pada responden remaja di SMAN 53 Jakarta didominasi oleh IMT dalam kategori berat badan kurus (*underweight*) sebanyak 38.9%.
- d. Terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman berpemanis dengan risiko obesitas pada remaja di SMAN 53 Jakarta.

V.2 Saran

a. Bagi Siswa

Remaja yang memiliki risiko obesitas dapat mengontrol dan membatasi konsumsi minuman berpemanis, dengan memperhatikan kandungan gula di tiap kemasan minuman manis, dengan maksimal asupan gula per hari yaitu kurang dari 50 gr. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya untuk mencegah terjadinya obesitas.

b. Bagi Sekolah

Institusi sekolah dapat melakukan pendekatan kepada remaja untuk lebih *aware* terhadap kandungan gula dalam minuman manis, dengan melakukan edukasi dan memberikan list kandungan gula dalam minuman kemasan yang dijual di kantin. Selain itu sekolah juga dapat membuat program dan kebijakan dalam membatasi penjualan minuman berpemanis di kantin sekolah.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dikembangkan dan dijadikan masukan dan sumbang suara dalam pengembangan kurikulum keperawatan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait faktor lain yang mempengaruhi obesitas seperti aktivitas fisik, pola makan, genetik, dan lainnya.

d. Bagi Pelayanan Kesehatan

Hasil penelitian dapat menjadi acuan bagi institusi kesehatan untuk dapat melakukan penyuluhan kesehatan dan upaya preventif mengenai obesitas dan konsumsi minuman manis.