

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun (80,8%) dan berjenis kelamin Perempuan (69,2%)
- b. Sebagian besar responden penelitian berstatus gizi normal (70,8%). Mayoritas 65,4% responden memiliki kualitas tidur yang buruk, 81,5% responden mengalami stres, dan 62,3% responden memiliki pola konsumsi minuman manis yang cukup
- c. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa kualitas tidur memengaruhi status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan nilai $r = 0,491$. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa pola konsumsi minuman manis juga memengaruhi status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok dengan $p\text{-value} = 0,000$ dan nilai $r = 0,623$. Namun, Tingkat stres tidak memengaruhi status gizi remaja di SMK Ekonomika Depok dengan $p\text{-value} = 0,064$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Peneliti berharap agar responden mulai memperbaiki pola konsumsi minuman manis dengan kandungan gula maksimal 50 gr per-hari dan memperbaiki kualitas tidur untuk mempertahankan status gizi normal.

V.2.2 Bagi SMK Ekonomika Depok

Peneliti berharap agar SMK Ekonomika Depok sebagai pihak yang memiliki kewenangan dalam membuat kebijakan, bekerja sama dengan pihak puskesmas terdekat untuk melakukan edukasi gizi terhadap siswa/siswi terkait pentingnya menjaga kualitas tidur dan pola konsumsi minuman manis untuk mencapai ataupun mempertahankan status gizi normal. Tidak hanya edukasi siswa/siswi namun juga mengedukasi penjual minuman di kantin berkaitan dengan pola konsumsi minuman

manis sehingga diharapkan pihak SMK Ekonomika bisa membatasi masuknya minuman manis ke kantin sehingga penjagaan pola konsumsi minuman manis dapat dipantau secara tidak langsung

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Peneliti berharap agar peneliti selanjutnya bisa menggunakan metode SQ-FFQ lebih rinci dalam pengambilan data konsumsi minuman manis agar dapat menggambarkan asupan lebih akurat. Penelitian ini juga diharapkan menjadi referensi dan sumber informasi yang akan diterbitkan menjadi jurnal