

## BAB V

### PENUTUP

#### V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap siswa SMAN 3 Kota Tangerang Selatan tahun 2024, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden berusia 16 tahun (56.2%) dengan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (57.1%) dan status gizi responden mayoritas tidak gizi lebih sebanyak 61 orang (58.1%). Pengetahuan gizi responden didominasi pengetahuan gizi baik sebanyak 54 orang (51.4%). Tingkat konsumsi *sugar-sweetened beverages* responden mayoritas rendah sebanyak 57 orang (54.3%). Mayoritas responden memiliki tingkat paparan media sosial tinggi sebanyak 76 orang (72.3%).
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja hasil *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil POR sebesar 5,895 (CI = 2,503-13,883) bermakna remaja dengan pengetahuan gizi kurang berisiko 5,895 kali lipat untuk memiliki status gizi lebih dibandingkan remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *sugar-sweetened beverages* dengan status gizi remaja hasil *p-value* sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil POR sebesar 18,375 (CI=6,809-49,584) bermakna remaja yang mengonsumsi *sugar-sweetened beverages* diatas 10% AKG energi dalam sehari berisiko 18,375 kali lipat memiliki status gizi lebih. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan status gizi remaja hasil *p-value* sebesar 0,002 ( $p < 0,05$ ). Hasil POR sebesar 5,059 (CI=1,747-14,652) bermakna remaja dengan paparan media sosial tinggi berisiko 5,059 kali memiliki status gizi lebih.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Responden**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan responden dan dapat memperbaiki status gizi remaja dengan meningkatkan literatur gizi, membatasi paparan media sosial dan mengurangi konsumsi *sugar-sweetened beverages* . Diharapkan hasil penelitian ini dapat disebarluaskan sehingga dapat membantu menyelesaikan masalah gizi pada remaja di Indonesia.

### **V.2.2 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak dan variabel yang lebih bervariasi. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan studi intervensi mengenai pengetahuan gizi dan konsumsi *sugar-sweetened beverages* pada remaja.

### **V.2.3 Bagi Sekolah**

Untuk sekolah diharapkan dapat membuat kebijakan mengenai pembatasan minuman berpemanis yang dijual di lingkungan sekolah serta menambah literasi gizi di sekolah seperti poster edukasi dan label pangan sehingga dapat membantu meningkatkan pengetahuan gizi dan mengurangi asupan minuman berpemanis remaja.