

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Dari temuan penelitian yang dilaksanakan, maka disimpulkan antara lain: sepertiga responden mengalami peningkatan tekanan darah.

- a. Karakteristik responden serta gambaran pola konsumsi fast food, minuman berkafein berpemanis, perilaku sedentari, status gizi, dan tekanan darah pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok menunjukkan bahwa responden didominasi oleh remaja perempuan usia 16 tahun yang sebagian besar memiliki perilaku sedentari tinggi dan status gizi lebih, sepertiga responden mengalami peningkatan tekanan darah, dengan hampir separuh responden sering mengonsumsi fast food dan minuman berkafein berpemanis.
 - 1) Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja berusia 16 tahun (68,8%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (57,6%). Berdasarkan tingkat kelas, responden didominasi oleh siswa kelas 10 (60%),
 - 2) Gambaran status gizi responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja berada pada kategori gizi lebih (51,2%), sedangkan sisanya berada pada kategori status gizi normal (48,8%). Sementara itu, gambaran tekanan darah responden menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki tekanan darah normal (64,8%), namun terdapat proporsi yang cukup signifikan mengalami peningkatan tekanan darah (35,2%) atau setidaknya satu diantara tiga remaja mengalami peningkatan tekanan darah saat penelitian dilakukan,
 - 3) Hampir separuh (49,6%) remaja termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food* dan konsumsi *fast food* menyumbang pada tingginya intake natrium. Asupan energi dari *fast food* sebagian besar berada pada kategori kurang (60%), 12% cukup, dan 28% lebih.

Asupan lemak dari *fast food* menunjukkan 49,6% kategori kurang, 11,2% cukup, dan 39,2% lebih. Pada asupan natrium, mayoritas responden termasuk dalam kategori lebih (56,8%), 32% kurang, dan 11,2% cukup. Sementara itu, asupan gula dari *fast food* didominasi kategori rendah (92%) dan 8% kategori tinggi.

- 4) Frekuensi konsumsi minuman berkafein berpemanis terdiri dari 51,2% kategori jarang dan 48,8% kategori sering. Asupan gula dari minuman berkafein berpemanis menunjukkan 58,4% kategori rendah dan 41,6% kategori tinggi, sedangkan asupan kafein didominasi kategori rendah (61,6%) dan 38,4% kategori tinggi.
 - 5) Selain itu, sebagian besar remaja memiliki perilaku sedentari tinggi (64,8%), sedangkan 35,2% termasuk kategori rendah, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden cenderung melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi rendah dalam durasi yang cukup lama,
- b. Ditemukan hubungan secara signifikan antara konsumsi *fast food*, konsumsi minuman berkafein berpemanis, dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok.
- 1) Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja ($p\text{-value} = 0,000$; OR = 12,062). Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami status gizi lebih. Selain itu, lebih lanjut lagi terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi, lemak, natrium, dan gula dari konsumsi *fast food* dengan status gizi remaja ($p\text{-value} < 0,05$), di mana asupan gula dari *fast food* juga menunjukkan hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0,010$),
 - 2) Hasil analisis bivariat juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman berkafein berpemanis dengan status gizi remaja ($p\text{-value} = 0,000$; OR = 3,654), remaja dengan tingkat konsumsi sering memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami status gizi lebih. Asupan gula dan kafein dari minuman berkafein berpemanis juga menunjukkan hubungan signifikan dengan

status gizi ($p\text{-value} = 0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi kafein dengan tambahan gula dan lemak dalam konteks ini dapat berkontribusi terhadap peningkatan adipositas melalui peningkatan asupan energi total,

- 3) Selain itu, perilaku sedentari memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja ($p\text{-value} = 0,014$; OR = 2,545), dimana remaja dengan perilaku sedentari tinggi memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gizi lebih
- c. Ditemukan hubungan secara signifikan antara konsumsi *fast food* dan konsumsi minuman berkafein berpemanis dengan tekanan darah bagi remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok. Namun, tidak ditemukan hubungan secara signifikan antara perilaku sedentari dengan tekanan darah bagi remaja usia 16–18 tahun di SMAN 3 Depok.
- 1) Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan tekanan darah remaja ($p\text{-value} = 0,000$; OR = 7,778). Remaja dengan frekuensi konsumsi yang sering memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan tekanan darah. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara asupan energi, lemak, natrium, dan gula dari konsumsi *fast food* dengan tekanan darah ($p\text{-value} < 0,05$), di mana asupan gula dari *fast food* juga menunjukkan hubungan signifikan ($p\text{-value} = 0,002$),
 - 2) Hasil analisis bivariat juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi minuman berkafein berpemanis dengan tekanan darah remaja ($p\text{-value} = 0,000$; OR = 5,679). Remaja dengan frekuensi konsumsi minuman berkafein berpemanis yang sering memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami peningkatan tekanan darah. Asupan gula dan kafein dari minuman tersebut juga berhubungan signifikan dengan tekanan darah ($p\text{-value} = 0,000$),
 - 3) Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan tekanan darah remaja ($p\text{-value} = 0,171$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya pola makan sehat dengan membatasi dan mengurangi konsumsi *fast food* yang tinggi akan energi, lemak, gula, dan natrium serta minuman berkafein berpemanis yang tinggi akan kandungan gula dan kafein. Responden juga disarankan untuk lebih memperhatikan keseimbangan asupan gizi dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang sesuai kebutuhan tubuh. Selain itu, responden perlu mengurangi perilaku sedentari dengan membiasakan dan meningkatkan aktivitas fisik secara rutin, guna menjaga status gizi tetap normal serta mencegah risiko peningkatan tekanan darah sejak usia dini.

V.2.2 Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat berperan aktif dalam upaya promotif dan preventif terkait kesehatan remaja, seperti memberikan edukasi mengenai gizi seimbang, bahaya konsumsi *fast food* berlebihan, serta dampak minuman berkafein berpemanis terhadap kesehatan. Sekolah juga disarankan untuk mendukung terciptanya lingkungan yang sehat, misalnya dengan menyediakan pilihan makanan sehat di kantin sekolah serta membatasi penjualan makanan tinggi gula, lemak, dan natrium. Selain itu, sekolah perlu mendorong peningkatan aktivitas fisik siswa melalui kegiatan olahraga rutin dan program yang dapat mengurangi perilaku sedentari di lingkungan sekolah.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel yang lebih beragam serta menggunakan desain atau pendekatan penelitian yang berbeda agar dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya status gizi lebih dan tekanan darah pada remaja. Disarankan juga untuk mengambil jumlah sampel yang lebih besar dan beragam agar hasil penelitian dapat lebih representatif dan memiliki generalisasi yang lebih luas. Selain itu, untuk pengukuran konsumsi pangan disarankan untuk menggunakan instrumen selain *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*

(SQ-FFQ) untuk memperoleh estimasi asupan yang lebih akurat dan meminimalisir *recall bias*.