

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi minuman berpemanis dan aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebagian besar responden berada pada rentang usia 19–21 tahun (90,3%) dan berjenis kelamin perempuan (84,5%).
- b. Distribusi status gizi responden menunjukkan bahwa 44,7% mengalami gizi lebih, sedangkan 40,8% memiliki status gizi normal
- c. Sebagian besar responden memiliki status lemak tubuh normal (55,3%), sedangkan 44,7% responden memiliki status lemak tubuh tinggi.
- d. Proporsi responden dengan konsumsi minuman berpemanis kategori tinggi (50,5%) sedikit lebih besar dibandingkan kategori rendah (49,5%). Es teh manis/teh manis hangat merupakan jenis minuman berpemanis yang paling banyak dikonsumsi oleh responden.
- e. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori ringan (42,7%), diikuti aktivitas fisik sedang (34,0%) dan aktivitas fisik tinggi (23,3%).
- f. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta ($p = 0,271$).
- g. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta ($p = 0,762$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan membatasi konsumsi minuman berpemanis sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu tidak melebihi 50 gram gula per hari. Selain itu, mahasiswa diharapkan menerapkan pola makan bergizi seimbang, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, serta mengurangi perilaku sedentari sebagai upaya mempertahankan status gizi yang optimal dan mencegah terjadinya gizi lebih.

V.2.2 Bagi Institusi

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta diharapkan dapat mengembangkan program promosi kesehatan melalui media edukasi digital, seperti poster atau infografis yang disebarluaskan melalui media sosial resmi fakultas, BEM, atau HIMA mengenai batas konsumsi gula harian, pentingnya aktivitas fisik, dan penerapan gizi seimbang. Selain itu, institusi dapat memasang media edukasi GGL (Gula, Garam, Lemak) di area kantin sebagai pengingat bagi mahasiswa dalam memilih makanan dan minuman yang lebih sehat, serta mendukung penyediaan pilihan makanan dan minuman sehat di lingkungan kampus.

V.2.3 Bagi Pengetahuan

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal atau kohort sehingga hubungan sebab akibat antara konsumsi minuman berpemanis, aktivitas fisik, dan status gizi lebih dapat diamati secara lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi lebih, seperti persen lemak tubuh, asupan energi total, pola makan, perilaku sedentari, durasi tidur, tingkat stres, kondisi sosial ekonomi, dan faktor genetik sehingga faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi lebih dapat dianalisis secara lebih komprehensif.