

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta, maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Mahasiswa yang paling banyak adalah yang memiliki frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada kategori tinggi (51%).
- b. Mahasiswa terbanyak berjenis kelamin perempuan (73,8%), mahasiswa paling banyak yang memiliki durasi tidur < 7 jam/hari (58,5%), memiliki nilai pengetahuan yang rendah mengenai minuman berpemanis (77,5%), memiliki sikap positif (55,4%), memiliki preferensi terhadap rasa manis (89,1%), mahasiswa terbanyak bukan perokok (93,8%), dan mahasiswa paling banyak yang memiliki durasi *screen time* \geq 12 jam (51,8%).
- c. Mahasiswa yang memiliki uang saku \geq Rp 100.000/minggu sebanyak 58,5%, persentase mahasiswa yang memiliki akses mudah dan sulit (\geq 22,5 m) sama, yaitu 50% mahasiswa.
- d. Mahasiswa terbanyak yang ada kebiasaan keluarga dalam mengonsumsi minuman berpemanis (67,9%), ada pengaruh teman sebaya dalam mengonsumsi minuman berpemanis (67,1%), dan ada pengaruh media (iklan) dalam mengonsumsi minuman berpemanis (80,3%).
- e. Adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, pengetahuan kurang, dan sikap dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis. Tidak ada hubungan antara pengetahuan cukup, durasi tidur, pengetahuan, preferensi, status merokok, dan *screen time* dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis.
- f. Adanya hubungan yang signifikan antara akses dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis dan tidak ada hubungan antara uang saku dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis.

- g. Tidak adanya hubungan antara kebiasaan keluarga, pengaruh teman sebaya, dan pengaruh media (iklan) dengan perilaku konsumsi minuman berpemanis.

V.2 Saran

a. Bagi Mahasiswa UPNVJ

- 1) Sebaiknya mahasiswa dapat mengurangi konsumsi minuman berpemanis.
- 2) Sebaiknya mahasiswa lebih memilih air putih untuk penghilang haus walaupun saat udara panas.
- 3) Sebaiknya mahasiswa lebih mencari tahu mengenai kandungan apa yang ada didalam minuman berpemanis dan mengenai jumlah konsumsi gula maksimal dalam sehari.

b. Bagi UPNVJ

Kampus UPNVJ dapat memberikan edukasi mengenai kandungan minuman berpemanis dan dampak dari mengonsumsi minuman berpemanis melalui poster di kantin kampus.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian lain, seperti *case control* untuk mengetahui hubungan sebab akibat.
- 2) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) semi kuantitatif sehingga dapat mengetahui porsi minuman berpemanis yang dikonsumsi.
- 3) Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan uji multivariat agar dapat mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi minuman berpemanis.