

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan rekomendasi dapat diambil dengan melihat temuan penelitian dan mendiskusikan variabel-variabel yang diteliti dalam kaitannya dengan kebiasaan konsumsi minuman manis saat ini. Hal ini dilakukan dengan menggunakan hasil analisis univariat untuk memperoleh gambaran dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi minuman manis saat ini.

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pembahasan penelitian yang dilakukan pada Siswa SMA Swasta Al-Husna Marindal pada bulan Mei 2024, dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut :

- a. Sebagian Siswa (69,9%) mengonsumsi minuman manis kekinian dengan tingkat berlebih dengan rata-rata frekuensi 2-4 cup/botol ukuran sedang (300-350 ml) dalam seminggu oleh karena itu perlu diberikan edukasi tentang konsumsi minuman sehat.
- b. Sebanyak (69,9 %) siswa memiliki pengetahuan gizi yang rendah terhadap minuman manis kekinian sehingga cenderung mengonsumsi minuman manis kekinian.
- c. Sebagian siswa dari 83 terdapat 50 (72,3 %) siswa yang memiliki sikap kurang baik terhadap konsumsi minuman manis kekinian.
- d. Lebih dari separuh siswa (77,1%) memiliki preferensi rasa terhadap minuman manis kekinian sehingga cenderung mengonsumsi.
- e. Siswa paling banyak (73,5%) di pengaruhi oleh teman sebaya dalam mengonsumsi minuman manis kekinian.
- f. Sebagian besar siswa (75,9%) di pengaruhi oleh media massa dalam mengonsumsi minuman manis kekinian.

- g. Sebagian siswa dan siswi (74,7%) memiliki aksesibilitas jarak dekat dalam konsumsi minuman manis kekinian.
- h. Sebagian besar siswa dan siswi diberi uang saku > 25.000/hari (73,5%) dalam konsumsi minuman manis kekinian.

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, peneliti memberikan beberapa rekomendasi, antara lain:

- a. Diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi minuman manis siswa SMA saat ini dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi minuman manis mereka saat ini.
- b. Mengingat siswa masih memiliki tingkat pengetahuan gizi dan sikap yang rendah mengenai konsumsi minuman manis, maka diharapkan pihak sekolah mampu memberikan edukasi kepada siswa tentang gizi minuman manis yang populer serta mencegah DM dan obesitas pada remaja sejak dini.