

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan temuan penelitian gambaran faktor determinan Konsumsi Minuman berkarbonasi Kemasan dan status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Kota Pekanbaru”, dapat disimpulkan:

1. Berdasarkan faktor determinan Konsumsi minuman kemasan berkarbonasi paparan media sosial dengan rentang (median 5 jam/hari).
2. Berdasarkan faktor determinan Konsumsi minuman kemasan berkarbonasi median uang saku responden adalah sebesar Rp12.000 per hari.
3. Berdasarkan faktor determinan pengaruh teman sebaya diketahui sebanyak (8,1%) responden menyatakan sering, (34,9%) responden menyatakan kadang-kadang, (39,5) responden menyatakan jarang dan (17,4%) responden menyatakan tidak pernah.
4. Berdasarkan faktor determinan ketersediaan minuman kemasan berkarbonasi (11,6) responden menyatakan banyak sekali, (52,3%) menyatakan cukup banyak, (36,0%) menyatakan sedikit, bahwa jumlah ketersediaan atau tempat penjualan minuman berkarbonasi di kantin dan sekitar sekolah.
5. Berdasarkan faktor determinan penggunaan app online menyatakan “ya” (45%) dan “tidak” (12,8%) menggunakan app online untuk membeli minuman berkarbonasi.
6. Berdasarkan faktor determinan harga Sebanyak (55,8%) responden menganggap harga minuman berkarbonasi “terjangkau”, (41,9%) “sangat terjangkau”, dan (2,3%) menyatakan “tidak terjangkau”.
7. Berdasarkan faktor determinan rasa responden menyatakan sangat suka (11,6%), suka (25,6%), biasa (47,7%), tidak suka (7,0%), sangat tidak suka (8,1%).
8. Berdasarkan faktor determinan Konsumsi minuman kemasan berkarbonasi Sebanyak (68,6%) responden memiliki status gizi baik, (18,6%) gizi lebih, dan (7,0%) gizi kurang dan gizi buruk (5,8%).

## 6.2 Saran

### 1. Bagi sekolah

Diharapkan pihak sekolah dapat memperketat pengawasan terhadap jenis makanan dan minuman yang dijual di kantin, serta memberikan edukasi secara rutin melalui kegiatan UKS atau penyuluhan tentang dampak konsumsi minuman berkarbonasi berlebihan terhadap kesehatan dan status gizi siswa.

### 2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian analitik atau intervensi guna mengetahui hubungan atau dampak langsung dari konsumsi minuman berkarbonasi kemasan terhadap status gizi remaja.

### 3. Bagi siswa

Bagi remaja dengan status gizi lebih, disarankan untuk membatasi konsumsi minuman manis kemasan seperti minuman bersoda, karena kandungan gula yang tinggi dapat meningkatkan asupan kalori berlebih dan memicu kenaikan berat badan. Sebagai gantinya, remaja dianjurkan lebih banyak mengonsumsi air putih, susu rendah lemak, atau jus buah tanpa tambahan gula.