

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan *sedentary lifestyle* dan kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.
2. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi kebiasaan konsumsi minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan gula/hari dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.
4. Tidak terdapat hubungan variabel pengganggu (asupan karbohidrat) dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.
5. Tidak terdapat hubungan variabel pengganggu (asupan lemak) dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.
6. Tidak terdapat hubungan variabel pengganggu (asupan energi) dari minuman manis berenergi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.

7. Tidak terdapat hubungan variabel pengganggu (jenis kelamin) dengan kejadian *overweight* pada remaja SMPN 8 Tasikmalaya.

B. Saran

1. Bagi Responden
 - a. Diharapkan untuk bisa mengurangi waktu sedentari yang minim aktivitas, seperti bermain gawai berjam-jam, duduk terlalu lama, menonton tv dan mengingat *sedentary lifestyle* terbukti signifikan dengan kejadian *overweight*;
 - b. Remaja tetap disarankan membatasi asupan gula harian 50g/hari dari minuman manis berenergi;
 - c. Menjaga pola hidup aktif dengan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari untuk menyeimbangkan energi dan mencegah *overweight*.
2. Bagi Peneliti/Peneliti lainnya
 - a. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan memperluas jenis makanan dan minuman kemasan tinggi gula yang sering di konsumsi remaja dalam instrumen penelitian
 - b. Menambahkan variabel penelitian seperti pengetahuan, konsumsi makanan, sosial ekonomi untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko *overweight*.

3. Bagi Pihak Sekolah

- a. Menyelenggarakan program edukasi gizi secara rutin dan berkelanjutan tidak hanya melalui sosialisasi tetapi juga melalui materi gizi dalam mata pelajaran terkait;
- b. Bekerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan sekolah untuk pemantauan status gizi secara berkala guna mengidentifikasi dan menindaklanjuti risiko *overweight* sejak dini.