

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status gizi dengan 40 sampel sebanyak 2 sampel (5,0%) gizi kurang, status gizi normal sebanyak 31 sampel (77,5%). Status gizi lebih sebanyak 2 sampel (5,0%). Status gizi obesitas sebanyak 5 sampel (12,5%).
2. Jenis konsumsi *soft drink* dengan kategori tidak mengonsumsi sebanyak 6 sampel (15%). Jenis konsumsi dengan kategori rendah sebanyak 24 sampel (60%) dan jenis konsumsi *soft drink* tinggi sebanyak 10 sampel (25%).
3. Frekuensi konsumsi *soft drink* dengan kategori tidak mengonsumsi sebanyak 6 sampel (15%). Mengonsumsi dengan kategori frekuensi konsumsi *soft drink* jarang sebanyak 20 sampel (50%) dan frekuensi konsumsi *soft drink* sering sebanyak 14 sampel (35%).
4. Tingkat konsumsi dengan kategori tidak mengonsumsi sebanyak 6 sampel (15%). Tingkat konsumsi dengan kategori kurang dari 250 ml perhari sebanyak 8 sampel dan lainnya mengonsumsi lebih dari 250 ml perhari sebanyak 26 sampel (65%).
5. Keterkaitan pola konsumsi *soft drink*, jenis konsumsi *soft drink* kategori rendah dengan kecenderungan status gizi normal (75,0%) dan status gizi obesitas (12,5%). Frekuensi konsumsi *soft drink* kategori jarang dengan status gizi normal (80,0%) sedangkan status obesitas (10,0%).

Tingkat konsumsi soft drink dengan kategori kurang dari sama dengan 242 ml dengan status gizi normal (80,0%) sedangkan obesitas (10,0%).

## **B. Saran**

1. Pihak sekolah adapun saran peneliti untuk pihak sekolah sebaiknya lebih memperhatikan konsumsi jenis minuman yang dipasarkan dilingkungan sekolah.
2. Remaja/siswa Sebaiknya siswa lebih bijak dalam memilih minuman dan mengurangi konsumsi soft drink dalam jumlah berlebih, karena mengingat kurangnya manfaat dalam minuman soft drink serta dengan mengonsumsi soft drink juga dapat memberikan beberapa masalah pada kesehatan.