

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan Hubungan Tingkat Pengetahuan Label Gizi dan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Status Gizi Remaja di SMPN 9 Denpasar, dapat disimpulkan:

1. Tingkat pengetahuan label gizi pada remaja di SMPN 9 Denpasar didapatkan tingkat pengetahuan kurang sejumlah 70,5%, tingkat pengetahuan cukup sebanyak 21,8%, dan tingkat pengetahuan baik sejumlah 7,7%.
2. Kebiasaan konsumsi minuman berpemanis pada remaja di SMPN 9 Denpasar didapatkan dengan jenis minuman berpemanis dengan kategori sedikit sejumlah 46,2% dan jenis minuman berpemanis dengan kategori banyak sejumlah 53,8%. Konsumsi gula dengan kategori cukup didapatkan 24,4% dan konsumsi gula dengan kategori tinggi sejumlah 75,6%. Frekuensi minum sering sejumlah 35,9% dan frekuensi minum jarang sebanyak 64,1%.
3. Status gizi pada remaja di SMPN 9 Denpasar berdasarkan kategori IMT/U didapatkan status gizi kurang sebesar 7,7%, status gizi baik sejumlah 32,1%, status gizi lebih sebesar 41,0%, dan status gizi obesitas sejumlah 19,2%.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan label gizi dengan konsumsi minuman berpemanis, dimana remaja di SMPN 9 Denpasar memiliki tingkat pengetahuan kurang lebih banyak mengonsumsi minuman berpemanis
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi, dimana remaja di SMPN 9 Denpasar yang memiliki status gizi obesitas lebih banyak mengonsumsi minuman berpemanis

6. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan label gizi dengan status gizi, dimana remaja di SMPN 9 Denpasar yang memiliki tingkat pengetahuan cenderung memiliki status gizi obesitas.

B. Saran

1. Untuk Instansi

Bagi instansi untuk memberikan sebuah edukasi mengenai pentingnya membatasi konsumsi gula terutama pada minuman berpemanis dengan pendekatan yang disesuaikan dengan latar belakang dan usia sasaran, hendaknya dilakukan penyuluhan atau pemberian poster mengenai pentingnya membatasi konsumsi gula yang berlebih di setiap sudut sekolah, papan informasi maupun di kantin

2. Untuk Sasaran

Bagi sasaran diharapkan lebih aktif dalam mencari informasi terkait label gizi pada minuman berpemanis. Selain itu sasaran perlu menyadari bahwa konsumsi gula yang berlebih itu tidak baik untuk jangka Panjang karena bisa menyebabkan sasaran menderita diabetes mellitus, dan manajemen diri dalam mengatasi masalah tersebut.

3. Untuk Peneliti

Untuk penelitian selanjutnya, alangkah baiknya jika dilakukan dengan cakupan sasaran yang lebih luas. Selain itu, sangat dianjurkan untuk mengukur konsumsi kalori sasaran agar hasil penelitian lebih intens.