

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN & SARAN**

#### Kesimpulan

1. Pada penelitian ini didapatkan siswa SMA Notredame sebanyak 38.4% memiliki status gizi *obese*, sebanyak 18.8% memiliki status gizi overweight, sebanyak 35.3% memiliki status gizi cukup, dan sebanyak 7.6% memiliki status gizi kurang.
2. Pada penelitian ini didapatkan siswa SMA Notredame sebanyak 75% mengonsumsi asupan gula yang cukup, dan sebanyak 25% mengonsumsi asupan gula yang berlebih.
3. Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna secara statistik antara asupan gula dalam minuman dengan obesitas pada siswa usia 15-19 tahun.

#### Saran

##### Bagi Subjek Penelitian :

- Disarankan untuk mengurangi konsumsi minuman berpemanis agar dapat mencegah terjadinya obesitas.

##### Bagi Institusi :

- Disarankan untuk membatasi penjualan minuman berpemanis di sekitaran lingkungan sekolah untuk mencegah terjadinya obesitas.

##### Bagi Peneliti :

- Pada penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian terhadap faktor – faktor resiko obesitas lainnya seperti asupan energi dari makanan