

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

- Didapatkan 45% mahasiswa yang mengonsumsi gula berlebih (>50 g/hari) dari minuman bersoda.
- Didapatkan 57,5% mahasiswa yang mengalami status gizi berlebih hingga obesitas.
- Didapatkan hubungan bermakna secara statistik antara asupan gula dalam minuman bersoda terhadap obesitas pada mahasiswa ($p < 0,05$).

6.2 Saran

- Bagi responden, sebaiknya mengurangi konsumsi minuman bersoda yang mengandung gula agar dapat mencegah terjadinya obesitas.
- Bagi peneliti, sebaiknya merencanakan metode pengumpulan informasi yang lebih akurat untuk mengurangi terjadinya *recall bias*.
- Bagi institusi, dapat merencanakan strategi-strategi untuk mengurangi penjualan minuman bersoda yang mengandung gula di seputaran institusi.