

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1 Kesimpulan

1. Hanya 32,4% siswa-siswi SMPIT Nurul Fikri yang mengonsumsi minuman ringan tingkat tinggi dengan rata-rata frekuensi konsumsi 1 hingga 2 botol/kaleng ukuran sedang seminggu.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa preferensi, pengaruh teman sebaya, keluarga dan media massa berperan terhadap konsumsi minuman ringan berkarbonasi.
3. Siswa laki-laki cenderung mengonsumsi minuman ringan lebih tinggi dibandingkan dengan siswa perempuan, namun hasil pada uji statistik tidak terlihat ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan konsumsi minuman ringan berkarbonasi.
4. Hampir seluruh siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah tentang minuman ringan, cenderung mengonsumsi minuman ringan tingkat tinggi.
5. Siswa-siswi yang tidak membaca label gizi kemasan sebelum membeli minuman ringan lebih tinggi konsumsi minuman ringannya dibandingkan mereka yang membaca.
6. Siswa-siswi yang memiliki uang saku di atas rata-rata memiliki kecenderungan mengonsumsi minuman ringan lebih tinggi, namun hasil uji statistik tidak menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan konsumsi minuman ringan berkarbonasi.
7. Siswa-siswi dengan jarak rumahnya jauh dari tempat tersedianya minuman ringan memiliki kecenderungan mengonsumsi minuman ringan lebih tinggi dan sebagian besar responden memperoleh minuman ringan dari swalayan.

## 7.2 Saran

### 7.2.1 Untuk Pihak Sekolah

1. Peraturan dari pihak sekolah dan yayasan dalam melarang penjualan minuman ringan di kantin sekolah sudah baik dan perlu dipertahankan.
2. Hasil penelitian menunjukkan masih ada siswa yang memperoleh minuman ringan tebs di kantin sekolah. Dengan demikian, pihak sekolah sebaiknya lebih selektif lagi dalam mengelompokkan minuman ringan berkarbonasi yang dilarang diperjualbelikan di sekolah. Tebs merupakan minuman es teh tetapi tetap mengandung karbonasi sehingga tetap disebut sebagai minuman ringan berkarbonasi.
3. Meningkatkan pendidikan kesehatan kepada siswa khususnya tentang gizi, termasuk kebiasaan membaca label gizi kemasan. Dalam hal ini, diharapkan materi tentang pendidikan gizi dapat dimasukkan dalam kurikulum pendidikan di sekolah.

### 7.2.2 Peneliti Lain

Penelitian ini masih belum sepenuhnya meneliti variabel-variabel yang memengaruhi remaja dalam mengonsumsi minuman ringan. Oleh karena itu, diharapkan penelitian mengenai minuman ringan selanjutnya lebih mendalam dan mengambil variabel-variabel lain (variabel-variabel yang memengaruhi perilaku konsumsi seperti sikap, kesan tubuh (*body image*), dll). Penelitian juga dapat dilakukan dengan desain studi lain seperti kohort dan sebagainya serta menggunakan metode penelitian lain seperti kualitatif.