

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 1 Ngluwar, maka disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan (72,7%) dengan rata-rata usia 16,28 tahun. Distribusi responden hampir merata antara kelas X (30 siswa), XI (29 siswa), dan XII (29 siswa).
2. Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Ngluwar memiliki pengetahuan tentang minuman ringan dalam kategori baik yaitu sebanyak 83 orang (94,3).
3. Sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Ngluwar memiliki pola perilaku konsumsi minuman ringan yang rendah sebanyak 75 orang (85,2%).
4. Hasil uji statistik menggambarkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi minuman ringan di SMA N 1 Ngluwar yang ditunjukkan dengan nilai  $p=0,002$ . Sedangkan dilihat dari nilai kekuatan korelasi secara statistik sebesar 0,329 yang artinya kekuatan korelasi berada pada hubungan lemah.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut:

##### 1. Bagi Siswa

Disarankan agar siswa lebih selektif dalam memilih minuman yang mereka konsumsi, lebih memilih air putih, jus buah alami, atau minuman rendah gula dibandingkan minuman ringan yang tinggi gula.

##### 2. Bagi Sekolah

Membangun kerjasama dengan tenaga kesehatan untuk memberikan penyuluhan dan mengedukasi siswa tentang efek negatif dari konsumsi minuman ringan.

3. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan sebaiknya melakukan penyuluhan secara langsung di sekolah untuk memberikan informasi yang lebih mendalam tentang pola makan yang sehat.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang lebih luas, melibatkan faktor lain yang mungkin mempengaruhi pola konsumsi minuman ringan, seperti faktor sosial ekonomi, lingkungan rumah, dan pengaruh teman sebaya.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA