

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden penelitian merupakan mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman usia 19-23 tahun dan sebagian besar responden (56,98%) berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden (76,74%) bertempat tinggal di kos dan sebagian besar responden (52,33%) mendapatkan uang saku per bulan sebesar Rp 1.000.000 - Rp 2.000.000.
2. Rata-rata skor frekuensi konsumsi SSB pada responden yaitu 86,74.
3. Rata-rata jumlah konsumsi SSB pada responden yaitu 323,93 mL.
4. Rata-rata *screen time* pada responden yaitu 3,86 jam atau 3 jam 52 menit per hari.
5. Rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) responden yaitu 23,14
6. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *sugar sweetened beverages* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
7. Terdapat hubungan antara jumlah konsumsi *sugar sweetened beverages* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
8. Terdapat hubungan antara *screen time* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

B. Saran

1. Bagi Responden

Mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman dapat mengurangi konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) baik dari frekuensi maupun jumlahnya serta mengurangi durasi *screen time* sebagai upaya pencegahan IMT berlebih.

2. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya dapat menggunakan atau menambahkan jenis dan merek pada setiap jenis minuman sehingga dapat menganalisis lebih rinci minuman yang paling sering dikonsumsi dan jumlah kandungan gula pada setiap porsi sajian dan jenis minuman.

3. Bagi Institusi

Jurusan Ilmu Gizi dapat melakukan penyuluhan terkait pola frekuensi dan jumlah konsumsi *Sugar Sweetened Beverages* (SSB) untuk mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman sebagai upaya pencegahan IMT berlebih.