

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden pada penelitian ini sebagian besar bekerja sebagai IRT/tidak bekerja sebanyak 104 responden (75,9%) dengan pendapatan keluarga yang tinggi sebanyak 77 responden (56,2%). Distribusi responden dengan asupan gula dari minuman berpemanis kategori berlebih yaitu sebanyak 14 responden (10,2%). Lalu, untuk tingkat aktivitas fisik dan frekuensi konsumsi masing masing paling banyak berada pada *non-sedentary* (61,3%) dan sering (50,4%).
2. Seluruh responden memiliki kategori persen lemak *overfat* (100%).
3. Frekuensi konsumsi minuman berpemanis kategori sering terdapat 69 responden (50,4%) dan untuk asupan gula yang dikonsumsi responden sebanyak 14 responden (10,2%) berada pada kategori lebih.
4. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas *non-sedentary* sebanyak 84 responden (61,3%), sedangkan responden *sedentary* sebanyak 53 responden (38,7%).
5. Tidak ada perbedaan persen lemak tubuh berdasarkan frekuensi konsumsi minuman berpemanis pada wanita usia dewasa *overweight-obese* di Kabupaten Banyumas.
6. Tidak ada perbedaan persen lemak tubuh berdasarkan asupan gula pada wanita usia dewasa *overweight-obese* di Kabupaten Banyumas.
7. Tidak ada perbedaan persen lemak tubuh berdasarkan tingkat aktivitas fisik pada wanita usia dewasa *overweight-obese* di Kabupaten Banyumas

B. Saran

1. Bagi responden

Responden dapat memperhatikan status kesehatan dan dapat meningkatkan kesadaran mengenai efek konsumsi minuman berpemanis.

2. Bagi institusi

Institusi dapat segera melakukan intervensi terkait pencegahan peningkatan prevalensi *overweight-obese*.

3. Bagi peneliti

- a. Sebaiknya, pada penelitian selanjutnya dapat meneliti faktor lainnya yang dapat mempengaruhi persen lemak dalam tubuh selain dari minuman berpemanis.
- b. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan *multiple-days recall* untuk melihat pola konsumsi responden.

