

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Karakteristik remaja SMK Negeri 3 Palu sebagian besar laki-laki dengan rata-rata umur 17-18 tahun berasal dari jurusan TKJ dan RPL.
2. Ada hubungan antara konsumsi minuman manis dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Palu.
3. Ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi pada remaja di SMK Negeri 3 Palu.

B. Saran

1. Bagi masyarakat

Masyarakat, khususnya para remaja dan orang tua, perlu diberikan edukasi yang lebih intensif mengenai bahaya konsumsi minuman manis berlebihan dan *sedentary lifestyle* dan sebelum membeli minuman, jangan lupa melihat kembali label di belakang kemasan untuk memastikan kandungan gizinya

2. Bagi peneliti

Penelitian ini menjadi dasar bagi penelitian lanjutan yang lebih mendalam tentang faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi remaja, seperti pola makan, latihan fisik lainnya, dan faktor psikososial serta melakukan pengukuran yang berulang mungkin diperlukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang perkembangan status gizi.

3. Bagi SMK Negeri 3 Palu

Dengan adanya penelitian ini di harapkan agar siswa siswi dapat menerapkan atau merealisasikan kebiasaan mengurangi mengonsumsi minuman manis berlebih. Kantin menyediakan berbagai pilihan makanan sehat, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein

rendah lemak. Hindari penjualan makanan yang tinggi gula, garam, dan lemak jenuh.