

BAB VI

PENUTUP

A. Simpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan tentang hubungan olahraga dan minuman manis dengan risiko gagal ginjal pada remaja di SMPN 6 Purwodadi, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran olahraga remaja di SMPN 6 Purwodadi menunjukkan bahwa kebanyakan siswa (47 orang atau 61,8%) memiliki intensitas olahraga sedang. Sementara itu, 18 responden (23,7%) termasuk intensitas rendah, dan hanya 11 responden (14,5%) yang masuk kategori tinggi. Ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga remaja di sekolah tersebut masih kurang optimal.
2. Gambaran konsumsi minuman manis di SMPN 6 Purwodadi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (52 orang atau 68,4%) termasuk dalam kategori konsumsi tinggi, sementara 24 siswa (31,6%) masuk kategori cukup. Kondisi ini sangat memprihatinkan, karena lebih dari dua pertiga remaja ternyata mengonsumsi gula tambahan melebihi batas yang dianjurkan.
3. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara intensitas olahraga dan risiko gagal ginjal pada remaja di SMPN 6 Purwodadi. Berdasarkan uji korelasi Spearman, diperoleh koefisien korelasi $r = -0,388$ dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang

mengindikasikan bahwa peningkatan intensitas olahraga diikuti oleh penurunan risiko gagal ginjal, dengan kekuatan asosiasi tergolong sedang.

4. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara konsumsi minuman berpemanis dan risiko gagal ginjal pada remaja di SMPN 6 Purwodadi. Uji korelasi Spearman menghasilkan koefisien $r = 0,384$ dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa peningkatan konsumsi minuman berpemanis diikuti oleh peningkatan risiko gagal ginjal, dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong sedang.

B. Saran

1. Bagi Peneliti selanjutnya

Untuk peneliti berikutnya, disarankan melakukan penelitian intervensi, misalnya program edukasi atau latihan olahraga yang teratur, guna melihat seberapa efektif perubahan gaya hidup dalam mencegah gagal ginjal pada remaja.

2. Bagi Instansi

Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai bahan referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang program promosi kesehatan serta upaya preventif penyakit ginjal pada populasi remaja.

3. Bagi Masyarakat

Temuan penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi sebagai bahan referensi bagi institusi pendidikan dalam merancang program promosi kesehatan serta upaya preventif penyakit ginjal pada populasi remaja.

4. Bagi Responden

Para responden diharapkan lebih sadar akan pentingnya pemeliharaan kesehatan ginjal sejak dini melalui aktivitas fisik teratur, minimal 3 kali per minggu dengan durasi 30 menit setiap sesi, seperti jogging, bersepeda, atau senam. Selain itu, disarankan untuk membatasi konsumsi minuman berpemanis, termasuk soda, minuman energi, teh kemasan, dan kopi kekinian, serta menggantinya dengan konsumsi air putih minimal 8 gelas per hari guna menjaga hidrasi yang optimal dan mengurangi beban fungsional ginjal.