

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 88 mahasiswa aktif di Kota Malang yang merupakan konsumen dari Kedai Kopi A, dengan mayoritas responden adalah perempuan berusia 21 tahun dan memiliki status gizi lebih (IMT >25), dapat disimpulkan bahwa konsumsi minuman kopi berpotensi berkontribusi pada peningkatan masalah kesehatan yang terkait dengan status gizi. Penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara jenis minuman kopi yang dikonsumsi dan status gizi, di mana minuman kopi jenis espresso-based yang sering mengandung pemanis tambahan berhubungan dengan peningkatan IMT. Selain itu, terdapat hubungan yang kuat antara volume konsumsi minuman kopi dan konsumsi gula harian, di mana peningkatan konsumsi kopi juga diikuti oleh peningkatan asupan gula. Minuman kopi seperti espresso-based dan kopi instant yang mengandung tambahan gula berkontribusi pada asupan kalori yang lebih tinggi, sedangkan manual brew cenderung memiliki kandungan gula yang lebih rendah.

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi minuman kopi yang tinggi kalori, terutama yang mengandung pemanis tambahan seperti espresso-based dan kopi instant, dapat berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas, dengan banyak responden menunjukkan status gizi lebih (IMT >25). Selain itu, asupan gula yang tinggi dari jenis minuman kopi tertentu berpotensi meningkatkan risiko diabetes tipe 2, gangguan kardiovaskular, dan masalah metabolik seperti sindrom metabolik. Konsumsi gula berlebihan dapat mempengaruhi regulasi glukosa darah, meningkatkan tekanan darah, dan mengganggu profil lipid, yang kesemuanya berkontribusi pada berbagai masalah kesehatan.

Asupan kalori tambahan dari pemanis dalam minuman kopi dapat berkontribusi pada gangguan metabolik seperti sindrom metabolik, yang menggabungkan berbagai faktor risiko seperti obesitas perut, hipertensi, dan dislipidemia.

Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang kandungan gula dalam minuman kopi dan mempertimbangkan alternatif yang lebih sehat. Pendidikan dan advokasi mengenai konsumsi kopi yang lebih sehat dapat membantu mencegah dampak negatif terhadap kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup bagi mahasiswa di Kota Malang.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu :

1. Para responden yang memiliki status gizi lebih sebaiknya lebih memperhatikan jenis minuman kopi yang mereka konsumsi, serta kandungan gula yang terdapat di dalamnya. Saran ini bertujuan untuk membantu mereka mengelola asupan gula harian agar tetap berada dalam batas anjuran yang telah ditetapkan. Disarankan untuk memilih minuman kopi dengan varian tanpa tambahan gula atau dengan kandungan gula yang rendah. Selain itu, meningkatkan pemahaman tentang dampak konsumsi gula berlebih pada kesehatan mereka juga penting. Edukasi mengenai jenis minuman kopi yang sehat dan cara memilih varian yang tepat sesuai dengan kebutuhan mereka dapat membantu responden membuat pilihan yang lebih baik. Selain itu, penting untuk memperhatikan label nutrisi pada kemasan minuman kopi atau menanyakan informasi tentang kandungan pemanis atau perisa tambahan kepada barista ketika memesan minuman kopi di kedai. Dengan meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang jenis minuman kopi yang dikonsumsi, responden dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk menjaga kesehatan mereka dengan lebih baik melalui pengelolaan asupan gula dalam minuman kopi.
2. Responden yang memiliki status gizi lebih disarankan untuk memperhatikan volume konsumsi gula yang terkandung dalam minuman kopi. Hal ini penting agar mereka tetap berada dalam batas anjuran konsumsi gula harian yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan. Saran ini dapat diimplementasikan dengan beberapa langkah praktis, seperti memilih minuman kopi dengan varian tanpa tambahan gula atau dengan kandungan gula yang rendah, serta

mengurangi atau menghindari tambahan gula dalam minuman kopi secara keseluruhan.

3. Perlu dilakukan edukasi mendalam kepada para mahasiswa di Kota Malang tentang pilihan minuman kopi yang lebih sehat dan strategi untuk mengurangi konsumsi gula tambahan dapat membantu responden dalam mengambil keputusan yang lebih baik terkait pola konsumsi mereka. Selain itu, disarankan juga untuk memperhatikan pola makan secara keseluruhan dan gaya hidup sehat lainnya, termasuk aktivitas fisik dan asupan nutrisi, untuk mencapai dan menjaga keseimbangan gizi. Dengan demikian, langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu responden untuk menjaga kesehatan mereka dengan baik melalui pengelolaan konsumsi gula dalam minuman kopi dan pola makan secara keseluruhan.
4. Kepada pemilik kedai kopi di Kota Malang, disarankan untuk lebih memperhatikan kembali kandungan pemanis serta peris yang terkandung dalam minuman kopi pada menu mereka. Hal ini penting agar meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kadar gula dalam minuman kopi agar tidak melebihi batas anjuran yang telah ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah dengan menyediakan opsi minuman kopi tanpa tambahan gula atau dengan kandungan gula yang rendah. Selain itu, pemilik kedai kopi dapat memberikan informasi yang jelas pada menu mengenai kandungan gula dalam setiap varian minuman kopi yang mereka sajikan, sehingga konsumen dapat membuat pilihan yang lebih bijaksana sesuai dengan preferensi dan kebutuhan mereka. Hal ini dilakukan dengan harapan dapat meningkatkan kesadaran akan dampak dari konsumsi gula secara berlebihan.

Dengan langkah-langkah ini, diharapkan pemilik kedai kopi dapat berperan aktif dalam mendukung upaya pemerintah untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pengendalian konsumsi gula dalam minuman kopi, serta memberikan kontribusi positif bagi kesejahteraan pelanggan mereka.