

## BAB VII

### PENUTUP

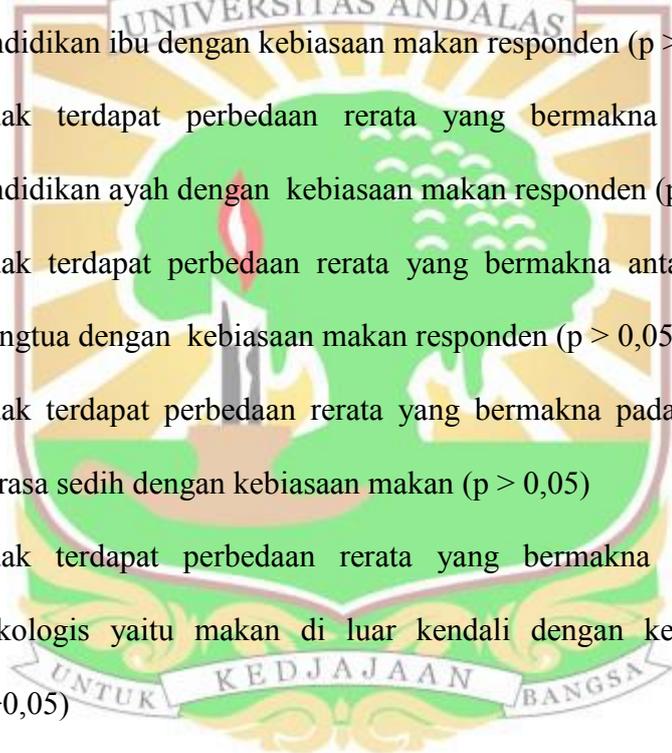
#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti tentang hubungan faktor sosiodemografis dan faktor psikologis dengan kebiasaan makan pada mahasiswa Fkep Unand angkatan 2015 tahun 2016 maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Hampir keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan, sebagian besar tingkat pendidikan ibu responden berpendidikan  $\geq$ SMA, Hampir keseluruhan tingkat pendidikan ayah responden berpendidikan  $\geq$ SMA dan sebagian besar penghasilan orangtua responden berpenghasilan  $\geq$ Rp. 1.800.000,00.
2. Lebih dari separuh responden tidak merasa di luar kendali saat makan, tidak makan karena merasa sedih atau kesepian dan makan karena merasa senang atau bahagia, sebagian besar responden tidak makan begitu banyak sampai perut sakit, tidak makan karena merasa marah atau gugup dan makan karena bosan.
3. Lebih dari separuh responden sudah memiliki kebiasaan makan yang baik seperti mengkonsumsi sayur, mengkonsumsi buah dan lebih dari separuh responden tidak mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)  
Namun, masih banyak responden yang memiliki kebiasaan makan yang tidak baik seperti lebih dari separuh makan tidak teratur,

frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari, tidak sarapan setiap hari, makan cemilan tiga kali atau lebih per minggu, mengonsumsi gorengan dengan frekuensi tiga kali atau lebih per minggu, minum < 8 gelas sehari dan tidak makan bersama keluarga.

4. Terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara jenis kelamin kebiasaan makan ( $p < 0,05$ )
5. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kebiasaan makan responden ( $p > 0,05$ )
6. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara tingkat pendidikan ayah dengan kebiasaan makan responden ( $p > 0,05$ )
7. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna antara penghasilan orangtua dengan kebiasaan makan responden ( $p > 0,05$ )
8. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada makan karena merasa sedih dengan kebiasaan makan ( $p > 0,05$ )
9. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada 5 faktor psikologis yaitu makan di luar kendali dengan kebiasaan makan ( $p > 0,05$ )
10. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada makan begitu banyak sampai sakit perut dengan kebiasaan makan ( $p > 0,05$ )
11. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada makan karena merasa marah dengan kebiasaan makan ( $p > 0,05$ )
12. Tidak terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada makan karena merasa bosan dengan kebiasaan makan ( $p > 0,05$ )



13. Terdapat perbedaan rerata yang bermakna pada makan karena merasa senang dengan skor kebiasaan makan ( $p < 0,05$ )

## **B. SARAN**

### **1. Bagi responden**

Dapat menjadi informasi untuk mengetahui bagaimana pentingnya kebiasaan makan yang baik untuk kesehatan dan mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan tersebut.

### **2. Bagi institusi pendidikan**

Institusi pendidikan juga disarankan untuk dapat menjadi salah satu media dalam mengatasi kebiasaan makan yang tidak sehat. Dalam hal ini perawat komunitas dapat bekerjasama untuk meningkatkan kebiasaan makan yang sehat dengan melakukan penyuluhan tentang gizi dan kebiasaan makan yang sehat.

### **3. Bagi peneliti selanjutnya**

Sebagai bahan rujukan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian mengenai faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan makan.

