

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang perbedaan kebiasaan makan, asupan zat gizi makro, serat, dan status gizi pada mahasiswa yang bersuku Minang dan non Minang di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Responden dalam penelitian ini adalah 132 mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas angkatan 2020-2022. Sebanyak 50% responden bersuku Minangkabau dan 50% bersuku non Minangkabau.
2. Usia responden terbanyak adalah 19 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, dan tempat tinggal responden terbanyak adalah di kos/kontrakan.
3. Rata-rata kebiasaan makan pada mahasiswa Minang adalah 9,83, sedangkan pada mahasiswa non Minang adalah 10,81.
4. Rata-rata asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat secara berturut-turut pada mahasiswa Minang adalah 1723,85 kkal, 44,2 gram, 58,65 gram, 219,55 gram dan 14,3 gram; sedangkan pada mahasiswa non Minang adalah 1804,4 kkal, 47,55 gram, 56,65 gram, 194,95 gram, dan 16,5 gram.
5. Rata-rata status gizi pada mahasiswa Minang adalah 20,72 kg/m² sedangkan pada mahasiswa non Minang adalah 20,75 kg/m².
6. Tidak terdapat perbedaan bermakna kebiasaan makan pada mahasiswa Minang dan non Minang karena *p-value* 0,170 ($p > 0,05$).
7. Tidak terdapat perbedaan bermakna asupan energi ($p=0,512$), protein ($p=0,672$), lemak ($p=0,396$), karbohidrat ($p=411$), dan serat ($p=341$) pada mahasiswa Minang dan non Minang karena *p-value* $> 0,05$.

8. Tidak terdapat perbedaan bermakna status gizi pada mahasiswa Minang dan non Minang karena *p-value* 0,626 ($p > 0,05$).

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa Minang dan non Minang
 - a. Diharapkan agar mengurangi makanan tidak sehat seperti *fast food*, *soft drink*, serta cemilan yang mengandung lemak dan gula yang tinggi. Disarankan untuk memperbanyak konsumsi buah dan sayur.
 - b. Bagi mahasiswa dengan status gizi normal diharapkan untuk mempertahankan status gizinya. Sedangkan mahasiswa dengan status gizi yang tidak normal agar dapat memperbaiki status gizinya dengan lebih memperhatikan asupan makanan agar sesuai dengan kebutuhan gizi.
2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti untuk dapat melakukan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda sehingga lebih menggambarkan perbedaan pada etnis tertentu.

