

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan dan sikap terhadap konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas sebanyak 345 responden, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hampir seluruh mahasiswa kesehatan memiliki pengetahuan baik dalam mengonsumsi *fast food*.
2. Sikap mahasiswa kesehatan terhadap konsumsi *fast food* hampir seluruhnya dalam kategori positif.
3. Lebih dari setengah mahasiswa kesehatan Universitas Andalas mengonsumsi *fast food* termasuk dalam kategori jarang.
4. Ada hubungan antara pengetahuan dengan konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.
5. Ada hubungan antara sikap dengan konsumsi *fast food* pada mahasiswa kesehatan Universitas Andalas.

B. Saran

1. Bagi mahasiswa

Bagi mahasiswa khususnya mahasiswa kesehatan Universitas Andalas diharapkan agar bisa memperdalam pengetahuan tentang nutrisi dalam makanan dan pola makan yang sehat, terutama pengetahuan tentang konsumsi

fast food berupa kandungan dan dampaknya terhadap kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan.

2. Bagi institusi pendidikan

Bagi institusi pendidikan peneliti merekomendasikan diadakannya program edukasi berupa penyuluhan dan pelatihan mengenai pola makan sehat dan bahayanya dampak dari konsumsi *fast food* secara berlebihan. Selain itu, institusi pendidikan diharapkan dapat membentuk program makan sehat berupa penyediaan kantin sehat agar meningkatkan konsumsi makanan sehat bagi individu terkait. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap semua kalangan agar terhindar dari penyakit yang bisa ditimbulkan kebiasaan pola konsumsi makanan yang kurang sehat.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneruskan penelitian ini dengan meneliti faktor lain seperti uang saku, pengaruh teman sebaya, dan lingkungan yang dapat memengaruhi konsumsi *fast food* seseorang ataupun suatu komunitas dan memberikan solusi-solusi terbaru untuk mengatasi masalah tersebut.