

BAB 6 PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai “Gambaran Pola Makan pada Mahasiswa Angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas”, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas lebih banyak berusia 21 tahun, berjenis kelamin perempuan, berasal dari luar Kota Padang, dan tidak tinggal bersama keluarga/kos.
2. Gambaran pola makan mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Kedokteran Universitas Andalas lebih banyak memiliki pola makan kurang.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti, mahasiswa dianjurkan untuk membiasakan mengonsumsi berbagai kelompok pangan yang beragam setiap kali makan dan makan tiga kali sehari sesuai anjuran porsi kelompok umur mahasiswa. Penelitian ini masih berfokus pada instrument *food frequency questionnaire* sehingga peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan berbagai aspek pengukuran yang berbeda seperti *SQ-FFQ*, *repeated 24-hours recall*, dan *food weighing* untuk mengkaji lebih dalam mengenai pola makan. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang bisa memengaruhi pola makan yang tidak dapat diteliti pada penelitian ini seperti ukuran porsi, pengetahuan gizi, aktivitas, kebiasaan, penyakit kronis, stres, serta faktor ekonomi.