

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan dan konsumsi makanan ultra-proses serta aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Satu pertiga mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas memiliki status gizi lebih (34,9%).
2. Hampir separuh mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas memiliki pengetahuan yang kurang tentang makanan ultra-proses (41,1%).
3. Separuh dari mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas memiliki frekuensi konsumsi makanan ultra-proses yang sering (50%).
4. Separuh dari mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas memiliki asupan makanan ultra-proses yang tinggi (50%).
5. Hampir separuh mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas memiliki aktivitas fisik yang rendah (40,4%).
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan tentang makanan ultra-proses dengan status gizi mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan ultra-proses dengan status gizi mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

8. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan makanan ultra-proses dengan status gizi mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa rumpun ilmu kesehatan di Universitas Andalas.

## 6.2 Saran

### 6.2.1 Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa saran yang dapat diperhatikan oleh mahasiswa ialah:

1. Mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam mencari dan mengupdate informasi seputar gizi terutama tentang makanan ultra-proses yang dianggap masih awam di kalangan masyarakat karena pengetahuan yang cukup diperlukan dalam memilih makanan yang tepat.
2. Mahasiswa dengan pengetahuan yang cukup namun masih sering mengkonsumsi makanan ultra-proses harus mencari alternatif makanan lain yang tentunya memiliki kandungan gizi yang tinggi.
3. Mahasiswa harus membiasakan membaca label nutrisi dan label bahan pada kemasan makanan untuk mengenali bahan yang tidak sehat dan bahan tambahan seperti gula tambahan, lemak trans, dan sodium yang tinggi
4. Konsumsi makanan ultra-proses memainkan peran yang signifikan dalam mempengaruhi status gizi terutama pada mahasiswa karena akses yang mudah untuk memperolehnya, sehingga menjadi faktor utama dalam pilihan makanan mahasiswa. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat

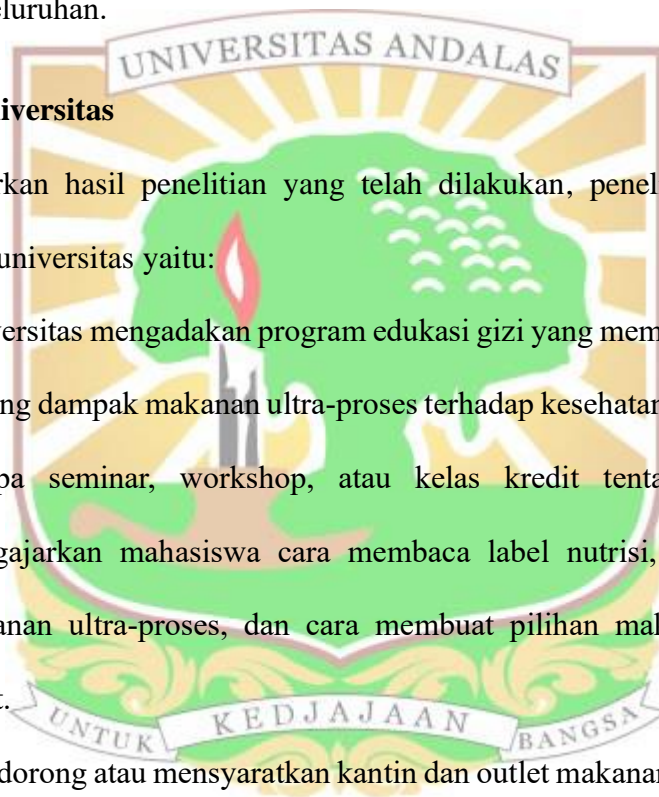
mengubah pola makan mereka dengan memilih makanan yang lebih sehat seperti makanan segar, minimally processed, dan sumber nutrisi alami.

5. Mahasiswa dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk meningkatkan gaya hidup mereka menjadi lebih aktif secara fisik, dengan cara menetapkan target jumlah langkah per hari atau waktu untuk berolahraga, yang dapat secara bertahap meningkatkan aktivitas fisik mereka dan berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

### 6.2.2 Bagi Universitas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti mengharapkan beberapa peran universitas yaitu:

1. Universitas mengadakan program edukasi gizi yang memberikan informasi tentang dampak makanan ultra-proses terhadap kesehatan. Program ini bisa berupa seminar, workshop, atau kelas kredit tentang nutrisi yang mengajarkan mahasiswa cara membaca label nutrisi, memahami efek makanan ultra-proses, dan cara membuat pilihan makanan yang lebih sehat.
2. Mendorong atau mensyaratkan kantin dan outlet makanan di kampus untuk menyediakan pilihan makanan sehat dengan menekankan pada buah-buahan segar, sayuran, biji-bijian utuh, dan protein tanpa proses. Memastikan bahwa makanan yang ditawarkan di kampus memiliki alternatif yang lebih sehat dan tidak hanya makanan ultra-proses.
3. Bekerjasama dengan produsen makanan lokal di sekitar kampus untuk menyediakan produk segar dan minim proses. Ini dapat mendukung



ekonomi lokal sekaligus memberikan mahasiswa akses ke makanan yang lebih sehat.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan serta memperdalam penelitian ini, dengan melakukan penelitian menggunakan desain penelitian yang berbeda sehingga dapat lebih menggambarkan faktor risiko maupun dampak lebih lanjut dari konsumsi makanan ultra-proses yang tinggi dan diharapkan untuk melakukan penelitian seperti pengembangan produk pangan yang mampu bersaing dengan makanan ultra-proses.

