

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, pengeluaran pangan, dan teman sebaya dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi dari karakteristik responden sebagian besar berusia 20 tahun dan berjenis kelamin perempuan.
2. Distribusi frekuensi perilaku makan mahasiswa sebagian besar adalah memiliki perilaku makan tidak baik.
3. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi mahasiswa sebagian besar adalah memiliki pengetahuan gizi kurang baik.
4. Distribusi frekuensi pengeluaran pangan mahasiswa sebagian besar adalah memiliki pengeluaran pangan tinggi.
5. Distribusi frekuensi teman sebaya mahasiswa sebagian besar tidak ada pengaruh teman sebaya.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024 ( $p\text{-value}=0,014$ ).
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara pengeluaran pangan dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024 ( $p\text{-value}=0,038$ ).

8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan perilaku makan mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Andalas tahun 2024 ( $p\text{-value}=0,296$ ).

## **6.2 Saran**

### **6.2.1 Bagi Mahasiswa**

Bagi mahasiswa yang memiliki perilaku makan baik diharapkan dapat mempertahankan perilaku makannya. Mahasiswa dengan perilaku makan yang tidak baik diharapkan dapat memperbaiki perilaku makannya dengan cara meningkatkan pengetahuan gizi agar dapat memahami tentang pemilihan dan perilaku makan yang baik serta dapat mengatur pengeluaran pangan dengan memilih pangan yang baik, seperti menghindari makanan yang tinggi gula dan lemak dan lebih mengutamakan sayur dan buah.

### **6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya disarankan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian ini dengan sampel dan metode yang berbeda, seperti perbedaan perilaku makan antara mahasiswa kesehatan dan non kesehatan. Selain itu, diharapkan dapat lebih mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku makan pada mahasiswa, seperti faktor sosial budaya dan media sosial. Selanjutnya peneliti selanjutnya dapat mengontrol variabel makanan kiriman dari orangtua dengan menambahkan pertanyaan yang lebih spesifik dalam kuesioner dan menganalisis ketersediaan makanan sehat di lingkungan kampus.

### **6.2.3 Bagi Instansi Pendidikan**

Bagi instansi pendidikan yang terlibat langsung dengan mahasiswa disarankan dapat mengoptimalkan program Kampus Sehat dengan melakukan

promosi kesehatan seperti memanfaatkan media sosial sebagai media informasi untuk memberikan pengetahuan, wawasan, dan pemahaman tentang perilaku makan yang baik sesuai dengan anjuran WHO dan kemenkes.

