

BAB VII

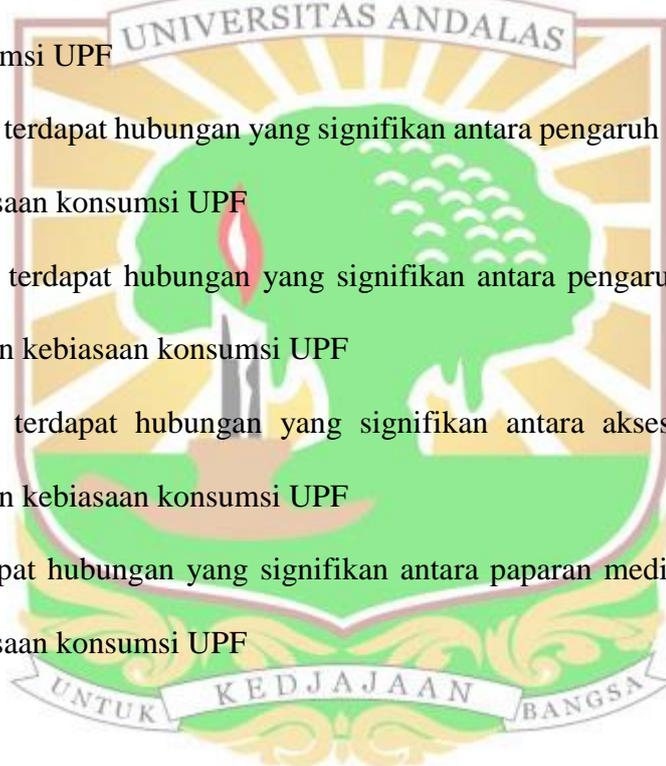
PENUTUP

A Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi terkait dengan *Ultra-Processed Food* pada mahasiswa angkatan 2021 Program Studi S1 Keperawatan di Universitas Andalas, amaka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Diketahui distribusi frekuensi karakteristik responden rentang usia responden berkisar antara 21 hingga 23 tahun dengan hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan, dan tempat tinggal di kos atau asrama.
2. Diketahui distribusi frekuensi kebiasaan konsumsi UPF mahasiswa keperawatan angkatan 2021, bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi UPF.
3. Diketahui distribusi frekuensi berdasarkan faktor – faktor yang mempengaruhi kebiasaan konsumsi UPF, sebagian responden memiliki pengetahuan terkait UPF baik, sebagian besar responden dengan sikap negatif terhadap UPF, sebagian besar responden memiliki uang saku tinggi, hampir seluruh responden mengalami stres dalam sebulan terakhir. sebagian besar keluarga responden ada pengaruh, sebagian besar responden terpengaruh teman sebaya, setengah responden memiliki jarak yang menengah terhadap akses UPF dan sebagian besar responden terpapar media massa.

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait UPF dengan kebiasaan konsumsi UPF
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap terhadap UPF dengan kebiasaan konsumsi UPF
6. Terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kebiasaan konsumsi UPF
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan kebiasaan konsumsi UPF
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh keluarga dengan kebiasaan konsumsi UPF
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan kebiasaan konsumsi UPF
10. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara akses terhadap UPF dengan kebiasaan konsumsi UPF
11. Terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media massa dengan kebiasaan konsumsi UPF



B Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Fakultas Keperawatan Universitas Andalas untuk melaksanakan promosi kesehatan dan edukasi mengenai dampak negatif konsumsi UPF terhadap kesehatan mahasiswa. Selain itu, fakultas juga diharapkan dapat menyediakan informasi seputar jenis-jenis produk UPF beserta kandungan

gizinya, serta memberikan alternatif pilihan makanan yang lebih sehat. Penyampaian informasi ini dapat dilakukan melalui media di tempat yang strategis, seperti kantin, papan mading, dan media sosial. Media sosial dapat digunakan untuk melakukan edukasi gizi, mengingat sebagian besar responden terpapar informasi terkait makanan melalui platform media sosial.

2. Bagi Pengembangan Ilmu Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat, sumber referensi dan informasi bagi Fakultas Keperawatan terkait faktor – faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi UPF pada mahasiswa.

3. Bagi Responden

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pemahaman terkait *Ultra-Processed Food* (UPF) dan memperkuat sikap untuk membatasi konsumsinya. Pengetahuan yang dimiliki diharapkan dapat diiringi dengan perubahan sikap dan perilaku, terutama dalam memperbaiki pola makan menjadi lebih sehat. Mahasiswa juga diharapkan mampu berperan sebagai *peer support* dalam lingkup pertemanan, misalnya dengan menyebarkan informasi tentang pentingnya menjaga pola makan yang sehat serta risiko kesehatan akibat konsumsi UPF. Pengelolaan uang saku secara bijak juga menjadi hal penting, agar dana yang tersedia dapat dialokasikan untuk membeli makanan yang lebih bergizi, seperti buah dan sayur, daripada digunakan untuk membeli makanan instan atau siap saji yang tinggi kandungan lemak, gula, dan garam.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk penambahan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini, sampel yang lebih luas dan seimbang, instrumen yang berbeda guna sebagai pengembangan penelitian terutama di bidang kesehatan terkait *ultra-processed food*.

