

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 didapatkan kesimpulan diantaranya:

1. Lebih dari separuh mahasiswa (50,2%) memiliki perilaku konsumsi makanan yang berisiko DM.
2. Sebagian besar dari mahasiswa (67,4%) memiliki pengetahuan yang baik dalam mengonsumsi makanan berisiko DM.
3. Lebih dari separuh mahasiswa (52,9%) memiliki sikap positif dalam mengonsumsi makanan berisiko DM.
4. Hampir seluruh mahasiswa (82,1%) berasal dari bidang pendidikan non kesehatan.
5. Sebagian besar dari mahasiswa (75,6%) memiliki uang saku kecil.
6. Sebagian besar mahasiswa (61,9%) memiliki akses mudah terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko DM.
7. Lebih dari setengah mahasiswa (52,%) mendapatkan pengaruh teman terhadap perilaku konsumsi makanan berisiko DM.
8. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,050$ )
9. Terdapat hubungan antara sikap dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,000$ )

10. Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,183$ )
11. Tidak terdapat hubungan antara bidang pendidikan (kesehatan dan non kesehatan) dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,087$ )
12. Terdapat hubungan antara akses ke makanan berisiko dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,000$ )
13. Terdapat hubungan antara pengaruh teman dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa Universitas Andalas tahun 2025 ( $p\text{-value} = 0,000$ )
14. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa di Universitas Andalas tahun 2025 adalah akses ke makanan berisiko.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dijabarkan di atas, maka dapat diberikan beberapa saran yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Universitas Andalas
  - a. Diharapkan pemantauan dari pihak kampus terhadap kantin, pusat perbelanjaan, dan swalayan yang berada dalam lingkungan kampus untuk sama-sama menerapkan kantin sehat yang menjual makanan bergizi dan dilengkapi dengan poster kesehatan yang tidak hanya mengenai PHBS di sekitar kantin, tetapi juga informasi mengenai makanan berisiko dan batas konsumsi makanan berisiko.

- b. Organisasi kampus seperti BEM dan HIMA dari berbagai jurusan dan fakultas dapat bermitra dengan pihak kampus dan Dinas Kesehatan Provinsi dalam kegiatan sosialisasi atau seminar yang mengangkat isu penyakit DM di usia muda dan kaitannya dengan perilaku konsumsi makanan berisiko.
  - c. Rumah Sakit Universitas Andalas dan Klinik Medika Andalas sebagai fasyankes di lingkungan kampus dapat berperan dalam mensosialisasikan serta membuat media iklan berupa poster, banner, konten singkat, dan video mengenai perilaku konsumsi makanan berisiko pada mahasiswa di lingkungan kampus.
2. Bagi Mahasiswa
- a. Lebih *aware* terhadap jenis makanan yang dikonsumsi, salah satunya dengan mengurangi konsumsi makanan/minuman yang tergolong berisiko.
  - b. Lebih banyak mencari informasi mengenai faktor risiko DM di usia muda melalui internet atau media sosial, seperti instagram dan tiktok.
  - c. Menggunakan uang saku secara bijak agar tidak digunakan secara berlebihan untuk membeli makanan berisiko.
  - d. Menggunakan fasilitas yang dimiliki, seperti kendaraan dan aplikasi pemesanan makanan *online* dengan bijak agar tidak selalu digunakan untuk membeli makanan berisiko.
  - e. Turut aktif dalam membuat media promosi kesehatan, seperti poster dan video singkat serta mengadakan kegiatan yang mengangkat isu penyakit DM dan perilaku makan.

### 3. Bagi Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat

Melalui Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat dapat melaksanakan maupun menyampaikan kepada Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk membuat iklan edukasi kesehatan tentang penyakit DM pada usia muda dan perilaku makan berisiko di media massa yang dapat dikolaborasikan dengan *influencer* dan *youtuber* sehingga dapat menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya mencegah perilaku makan yang berisiko, meluruskan pandangan dan berita *hoax* terkait penyakit DM, dan meningkatkan pengetahuan.

### 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya tentang faktor yang berhubungan perilaku konsumsi makanan berisiko DM
- b. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan metode campuran (*mix method*) kuantitatif-kualitatif agar dapat menggambarkan fenomena perilaku konsumsi makanan berisiko DM pada mahasiswa secara menyeluruh.

