

BAB 6: KESIMPULAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian korelasi pengetahuan gizi, frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online*, dan intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berasal dari angkatan 2024. Sebagian besar responden dari jurusan Matematika. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan. Sebagian besar responden berusia 20 tahun. Sebagian besar responden beragama Islam. Sebagian besar responden memiliki suku Minang. Sebagian besar responden mempunyai uang saku sebanyak $\geq \text{Rp}1.000.000/\text{bulan}$. Sebagian besar responden tinggal di kos.
2. Rerata (median) skor kualitas diet responden adalah kurang.
3. Rerata (median) skor pengetahuan gizi responden adalah kurang.
4. Rerata (median) frekuensi pembelian makanan melalui aplikasi makanan *online* adalah rendah.
5. Rerata (median) intensitas penggunaan media sosial adalah lama.
6. Terdapat korelasi yang tidak bermakna antara pengetahuan gizi dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas dengan arah korelasi positif (linear/searah), yang menunjukkan bahwa semakin baik tingkat pengetahuan gizi maka semakin baik pula kualitas dietnya.

7. Terdapat korelasi yang tidak bermakna antara frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online* dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas dengan arah korelasi positif (linear/searah), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi frekuensi pembelian makanan menggunakan aplikasi makanan *online* maka akan semakin baik pula kualitas dietnya.
8. Terdapat korelasi yang tidak bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan kualitas diet pada mahasiswa Fakultas Matematika & Ilmu Pengetahuan Alam di Universitas Andalas dengan arah korelasi positif (linear/searah), yang menunjukkan semakin tinggi durasi penggunaan media sosial maka akan semakin baik pula kualitas dietnya.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswa

1. Bagi mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi diharapkan dapat menerapkan ilmu gizi yang sudah diketahui ke dalam kehidupan sehari-hari baik dalam pemilihan jenis dan jumlah makanan maupun asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi pada masing-masing individu.
2. Bagi mahasiswa diharapkan mampu mengontrol pembelian pangan secara *online* dan disarankan untuk memperhatikan pola makannya dengan mengonsumsi makanan sesuai prinsip gizi seimbang dan memperhatikan variasi, kecukupan, serta

mengurangi konsumsi makanan berdensitas energi tinggi untuk menjaga kualitas diet

3. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mengontrol diri untuk tidak menggunakan media sosial dengan intensitas yang berlebihan, serta diharapkan dapat menambah pengetahuan dengan mengakses informasi mengenai makanan jajanan sehat sehingga dapat membantu dalam memenuhi kebutuhan gizi yang tepat.

6.2.2 Bagi Universitas

Bagi universitas diharapkan dapat meningkatkan upaya promosi kesehatan terkait gizi dan kesehatan, meningkatkan program edukasi gizi bagi mahasiswa, memperbanyak pilihan makanan sehat di kantin kampus, serta memanfaatkan media sosial resmi untuk kampanye pola makan sehat. Selain itu, diharapkan universitas dapat menyediakan layanan konseling gizi di klinik kampus sehingga dapat membantu meningkatkan kualitas diet mahasiswa. Universitas juga perlu menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat dan melakukan pemantauan kesehatan mahasiswa secara berkala sebagai dasar kebijakan kampus sehat.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini, seperti melakukan penelitian dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda agar dapat lebih menggambarkan faktor risiko maupun dampak lebih lanjut dari kualitas diet yang tidak baik ini. Selain itu, pada variabel intensitas

penggunaan media sosial diharapkan dapat diperluas pada kajian jenis konten yang sering dilihat dan bagaimana pengaruhnya dalam pemilihan makanan sehingga dapat berpengaruh pada kualitas diet.

