

BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara Frekuensi Konsumsi Makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik dan paparan informasi konten makanan dan minuman pada mahasiswa fakultas – fakultas kesehatan Universitas Andalas tahun 2026 didapatkan Kesimpulan diantaranya :

1. Lebih dari separuh responden (63%) masuk pada kategori gizi tidak berlebih
2. Sebagian besar responden (87%) mengonsumsi makanan berpemanis berkategori sering.
3. Lebih dari separuh responden (60,6%) memiliki sikap sering mengonsumsi minuman berpemanis.
4. Separuh responden (52,4%) berada pada frekuensi aktivitas fisik sedang dengan waktu sedentary yang tinggi.
5. Lebih dari separuh responden (69,7%) dengan Tingkat paparan informasi konten makanan dan minuman berpemanis berada pada kategori rendah.
6. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan berpemanis dengan status gizi mahasiswa fakultas – fakultas kesehatan Universitas Andalas 2026 dengan *p-value* sebesar 0,087
7. Terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi minuman berpemanis dengan status gizi mahasiswa fakultas – fakultas kesehatan Universitas Andalas 2026 dengan *p-value* sebesar 0,025
8. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa fakultas – fakultas kesehatan Universitas Andalas 2026 dengan

p-value sebesar 0,487

9. Tidak terdapat hubungan antara paparan informasi konten makanan dan minuman berpemanis dengan status gizi mahasiswa fakultas – fakultas kesehatan Universitas Andalas 2026 dengan *p-value* sebesar 0,250

6.2 SARAN

A. Bagi Pihak Universitas

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa hal yang bisa dilakukan oleh pihak kampus, diantaranya :

1. Pengembangan promosi kesehatan berbasis literasi kesehatan digital melalui media sosial resmi universitas, infografis, video edukasi, serta edukasi sebaya (peer education) mengenai pembatasan konsumsi makanan dan minuman berpemanis, aktivitas fisik, dan gizi seimbang..
2. Pihak kampus juga bisa menyediakan pilihan makanan sehat yang lebih variatif di lingkungan kampus. Kampus juga bisa membuat kampanye program “snack sehat di lingkungan kampus” sebagai upaya membentuk kebiasaan konsumsi yang baik untuk mahasiswa. Sejalan dengan anjuran KEMENKES bahwa konsumsi gula harian maksimal 50 gram atau setara dengan 4 sendok makan per harinya, mahasiswa promosi kesehatan bisa menjelaskan dan mengembangkan ini menjadi materi dasar untuk promosi konsumsi gula harian.
3. Kampus juga dapat mengembangkan program promotif dan preventif terkait konsumsi minuman manis yang mirip dengan program baru dari kementrian kesehatan yaitu Nutri-Level. Ini merupakan kebijakan baru berupa FOPNL (*Front-Of-Pack Nutrition Labelling*). Melalui penerapan pelabelan gizi pada pangan olahan yang bertujuan

membantu masyarakat mengenali kandungan gula, garam, dan lemak pada produk pangan sehingga dapat membantu masyarakat solutif dalam memilih yang akan di konsumsi.

4. Kampus dapat mendorong partisipasi mahasiswa melalui kegiatan olahraga rutin di tingkat fakultas maupun universitas, seperti unit kegiatan olahraga (UKO) atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) seni dan olahraga yang dapat menjadi wadah pengembangan minat dan bakat sekaligus meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa.
5. Kampus juga dapat mengadakan program rutin seperti senam bersama, kegiatan olahraga mingguan, atau kompetisi olahraga antar mahasiswa untuk meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik. Selain itu, integrasi aktivitas fisik dalam kegiatan akademik seperti “*active break*” saat perkuliahan dapat menjadi alternatif untuk mengurangi perilaku sedentari mahasiswa.

B. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi untuk meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan diri melalui penerapan pola konsumsi yang lebih baik. Mahasiswa diharapkan lebih memperhatikan jenis, frekuensi, dan jumlah makanan maupun minuman yang dikonsumsi sehari-hari serta lebih bijak dalam menentukan pilihan pangan dengan mempertimbangkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya. Selain itu, mahasiswa juga perlu membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula serta menerapkan pola hidup sehat guna mempertahankan status gizi yang optimal dan mendukung produktivitas selama menjalani aktivitas akademik.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan pendekatan yang lebih mendalam guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi status gizi mahasiswa. Selain menggunakan frekuensi konsumsi, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan pengukuran jumlah konsumsi dalam satuan gram atau porsi untuk memperoleh estimasi asupan yang lebih akurat. Apabila tersedia waktu penelitian yang lebih panjang, penambahan jumlah sampel juga dapat dilakukan agar hasil penelitian memiliki *representativitas* yang lebih baik. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang belum diteliti, seperti literasi kesehatan, gaya hidup, lingkungan, uang saku, maupun faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi status gizi mahasiswa.

