

## BAB 6: PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan konsumsi minuman manis, konsumsi makanan cepat saji, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil univariat distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki status gizi tidak gizi lebih (59,0%), konsumsi minuman manis kategori sering (53,0%), konsumsi makanan cepat saji kategori sering (50,6%), serta perilaku sedentari kategori tinggi (>5 jam/hari) sebesar 97,6%.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi minuman manis dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026 dengan *p-value* 0,045 ( $p < 0,05$ ).
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026 dengan *p-value* 0,005 ( $p < 0,05$ ).
4. Hubungan antara perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi S1 Gizi Universitas Andalas Tahun 2026 tidak dapat disimpulkan secara statistik.

### 6.2 Saran

#### 6.2.1 Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mengurangi frekuensi konsumsi minuman manis dan makanan cepat saji secara bertahap, misalnya dengan membawa air minum pribadi sebagai pengganti minuman kemasan serta membawa bekal makanan

dari rumah atau tempat tinggal sebagai alternatif terhadap makanan cepat saji yang mudah diakses di sekitar kampus. Selain itu, mahasiswa disarankan untuk menyisipkan jeda aktif berupa berdiri atau bergerak setiap beberapa puluh menit saat melakukan aktivitas duduk dalam durasi lama, seperti mengerjakan tugas atau menonton video, mengingat tingginya durasi perilaku sedentari yang ditemukan pada penelitian ini. Mahasiswa juga disarankan untuk tetap menjaga rutinitas aktivitas fisik di luar aktivitas sedentari guna mengimbangi rendahnya pengeluaran energi akibat perilaku sedentari tersebut.

### 6.2.2 Bagi Universitas

Universitas diharapkan dapat mempertimbangkan penyediaan fasilitas isi ulang air minum sebagai alternatif minuman manis kemasan, serta mendorong ketersediaan pilihan makanan dan minuman yang lebih bervariasi, termasuk opsi rendah gula dan lemak, di kantin maupun gerai makanan sekitar kampus. Universitas dan fakultas diharapkan dapat mengoptimalkan pemanfaatan sarana olahraga yang lengkap di Universitas Andalas melalui kegiatan olahraga rutin yang terjadwal, khususnya bagi mahasiswa Program Studi Gizi.

### 6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain penelitian dan instrumen yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkaitan dengan status gizi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan lebih lanjut variabel lain yang berpotensi mempengaruhi status gizi mahasiswa.