

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang hubungan penggunaan aplikasi *go-food*, pengetahuan gizi dan preferensi dengan konsumsi buah dan sayur mahasiswa gizi Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswa gizi Universitas Andalas belum mengonsumsi buah dan sayur sesuai yang telah dianjurkan.
2. Sebagian besar penggunaan aplikasi *go-food* pada mahasiswa gizi Universitas Andalas masih tergolong jarang dengan intensitas <8 kali dalam sebulan.
3. Sebagian besar pengetahuan gizi mahasiswa gizi Universitas Andalas berada pada kategori baik dengan skor >75%.
4. Sebagian besar preferensi/ kesukaan terhadap buah dan sayur pada mahasiswa gizi Universitas Andalas tergolong baik dengan jenis buah yang paling disukai adalah mangga dan jenis sayuran yang paling disukai adalah wortel.
5. Tidak terdapat hubungan antara penggunaan aplikasi *go-food* dengan konsumsi buah dan sayur mahasiswa gizi Universitas Andalas.
6. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur mahasiswa gizi Universitas Andalas.
7. Terdapat hubungan antara preferensi dengan konsumsi buah dan sayur mahasiswa gizi Universitas Andalas.

## 6.2 Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan konsumsi buah dan sayur dengan cara mengonsumsi buah dan sayur lebih bervariasi sesuai dengan pesan gizi seimbang, meningkatkan pengetahuan gizi terkait anjuran porsi konsumsi sayur dalam sehari dan dampak kekurangan konsumsi buah dan sayur, dapat menyukai beragam jenis sayur serta membatasi konsumsi makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori namun rendah serat.

### 2. Bagi Institusi Pendidikan

Disarankan kepada institusi pendidikan untuk memberikan pendalaman ilmu kepada mahasiswa tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur sesuai anjuran dari WHO maupun kemenkes sehingga informasi yang diberikan dapat menambah pengetahuan, wawasan dan pemahaman serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah diberikan.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian dengan sampel yang lebih beragam agar mendapat gambaran yang lebih luas serta dapat memberikan penyuluhan terkait gizi seimbang dan pentingnya konsumsi buah dan sayur menggunakan media leaflet agar mudah dimengerti responden.