

## BAB 6: KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang perbedaan pola makan, pola konsumsi suplemen vitamin C, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas angkatan 2017 dalam menghadapi *new normal*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

- 1) Sebagian besar mahasiswa gizi (52,2%) dan non gizi (52,3%) termasuk dalam kategori pola makan kurang baik.
- 2) Sebagian besar mahasiswa gizi dan non gizi memiliki asupan zat gizi makro dan mikro kurang dan jenis makanan yang dikonsumsi kurang beragam (52,2% dan 61,5%). Sebagian besar mahasiswa gizi memiliki frekuensi makan baik (69,6%).
- 3) Sebagian besar mahasiswa gizi (52%) dan non gizi (50,8%) mengonsumsi suplemen vitamin C dalam menghadapi *new normal*.
- 4) Jumlah merek suplemen vitamin C yang dikonsumsi responden berada pada kisaran 1-3 merek dengan merek terbanyak yang dikonsumsi adalah Vitacimin (47% dan 40%). Sebagian besar responden mengonsumsi  $\leq 8$  ukuran kemasan saji dalam satu bulan (74% dan 48,5%) dengan sumber informasi terbanyak adalah keluarga (43,8% dan 43,5%). Motivasi

konsumsi suplemen vitamin C terbanyak adalah meningkatkan kekebalan tubuh (45% dan 49%).

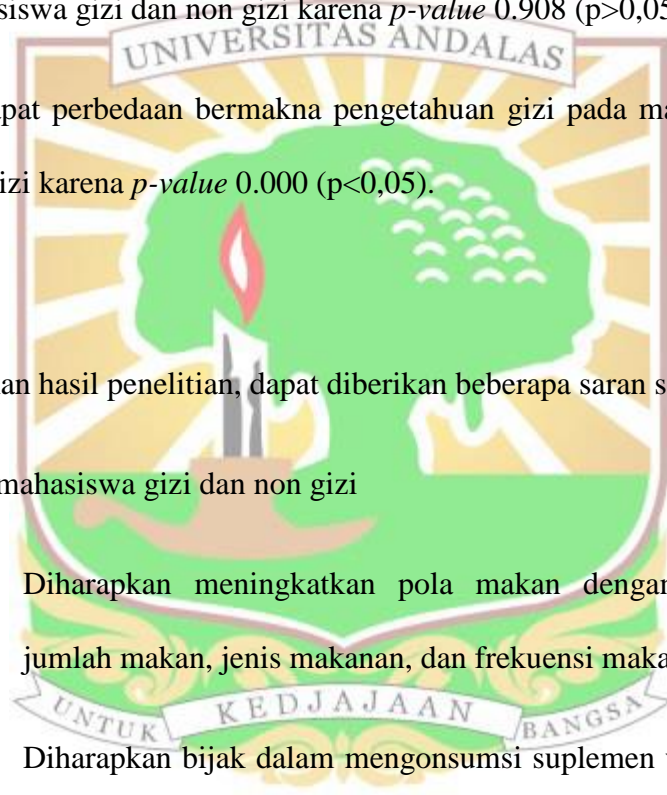


- 5) Sebagian besar mahasiswa gizi (83%) dan non gizi (80%) berada pada kategori pengetahuan sedang.
- 6) Tidak terdapat perbedaan bermakna pola makan pada mahasiswa gizi dan non gizi karena *p-value* 0.991 ( $p > 0,05$ ).
- 7) Tidak terdapat perbedaan bermakna konsumsi suplemen vitamin C pada mahasiswa gizi dan non gizi karena *p-value* 0.908 ( $p > 0,05$ ).
- 8) Terdapat perbedaan bermakna pengetahuan gizi pada mahasiswa gizi dan non gizi karena *p-value* 0.000 ( $p < 0,05$ ).

## 6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

- 1) Bagi mahasiswa gizi dan non gizi
  - a) Diharapkan meningkatkan pola makan dengan memperhatikan jumlah makan, jenis makanan, dan frekuensi makan,
  - b) Diharapkan bijak dalam mengonsumsi suplemen vitamin C dengan memperhatikan ketepatan dosis dan aturan pakai yang tertera,
  - c) Diharapkan meningkatkan pengetahuan gizi



2) Bagi peneliti selanjutnya

- a) Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan mengambil jumlah sampel lebih banyak dan mencari faktor paling dominan yang mempengaruhi pola makan selama pandemi,
- b) Diharapkan dapat melakukan penyuluhan mengenai pentingnya pola makan yang baik dan penggunaan suplemen vitamin C yang bijak selama pandemi COVID-19 terjadi,
- c) Dapat dilakukan penelitian tentang pengaruh pengetahuan gizi terhadap status gizi dan prestasi belajar mahasiswa.



