

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Karakteristik program studi dalam penelitian ini diperoleh bahwa dari total 239 responden sebagian besar berasal dari program studi S1 kesehatan masyarakat yaitu 66 orang (27,6%), S1 keperawatan 56 orang (23,4%), S1 ilmu farmasi 56 orang (23,4%), D3 keperawatan 41 orang (17,2), S1 kesehatan lingkungan 16 orang (6,7%), dan D3 kesehatan Lingkungan 4 orang (1,7%). Karakteristik jenis kelamin dalam penelitian ini mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu 185 orang (77,4%), dan jenis kelamin laki-laki sebesar 54 orang (22,6%). Karakteristik usia dalam penelitian ini mayoritas responden berusia 21 tahun yaitu 169 orang (70,7%) dan usia 20 tahun yaitu 70 orang (29,3%). Karakteristik uang saku dalam penelitian ini mayoritas uang saku responden sebesar Rp. <500.000,- yaitu 131 orang (54,8%) dan uang saku Rp ≥500.000,- yaitu 108 orang (45,2%)
2. Pengetahuan tentang gizi dari total 239 responden berdasarkan tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 174 orang (72,8%), pengetahuan cukup & baik yaitu sebanyak 65 orang (27,2%).
3. Konsumsi buah dan sayur bahwa dari total 239 responden, sebagian besar responden kurang mengkonsumsi buah dan sayur yaitu sebanyak 177 orang (74,1%)

4. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan konsumsi buah dan sayur dengan hasil nilai *p value* (0,011) atau ($< 0,05$), maka artinya H_0 ditolak dan H_a diterima

B. SARAN-SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian terhadap faktor-faktor lain yang berhubungan dengan konsumsi buah dan sayur serta menelitinya pada populasi remaja akhir di tempat yang berbeda.

2. Bagi mahasiswa

Berdasarkan dari fenomena yang ada pengetahuan tentang gizi dan konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa kesehatan masih kurang, diharapkan hasil penelitian dapat menjadi sumber referensi bagi mahasiswa lain untuk dapat lebih memahami pengetahuan tentang gizi serta dapat menerapkannya dalam konsumsi buah dan sayur agar dapat memenuhi kebutuhan sehari-hari sesuai dengan anjuran.

3. Bagi instansi pendidikan

Diharapkan institusi pendidikan agar dapat meningkatkan kesadaran untuk konsumsi buah dan sayur serta dapat menjadikan buah dan sayur sebagai menu wajib yang harus ada di lingkungan kampus dan menyediakan berupa media berupa poster yang berisi pentingnya konsumsi buah dan sayur di lingkungan kampus agar

saat mahasiswa melakukan kegiatan di lingkungan kampus mahasiswa menjadi lebih minat untuk mengkonsumsi buah dan sayur