

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, hal-hal yang dapat disimpulkan antara lain:

- a. Responden umumnya berusia 21 tahun (78%), berjenis kelamin perempuan (64%), memiliki uang saku bulanan tingkat rendah (50%), dan memiliki pengeluaran untuk pangan sebesar Rp100.000 - Rp600.000 (86%)
- b. Kebanyakan responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kurang (62%), tidak picky eater (54%), keterpaparan media massa rendah (52%), dan konsumsi sayur dan buah kurang (76%)
- c. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ ( $p\text{-value} = 0,702$ )
- d. Ada hubungan antara *adult picky eating* dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ ( $p\text{-value} = 0,019$ )
- e. Ada hubungan antara keterpaparan media massa dengan konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa Ilmu Komunikasi UPNVJ ( $p\text{-value} = 0,032$ )

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Mahasiswa diharapkan dapat mulai meningkatkan pengetahuan gizi seimbang sekaligus mempraktikkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mempraktikkan pengetahuan gizi seimbang yang baik dalam kehidupan sehari-hari, mahasiswa dapat membentuk pola hidup yang baik dan juga berkelanjutan. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah agar dapat memenuhi rekomendasi konsumsi sayur dan buah harian.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

Institusi diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau edukasi terkait gizi dan kesehatan, khususnya peningkatan konsumsi sayur dan buah yang perlu dikonsumsi sesuai dengan rekomendasi. Institusi juga bahkan dapat bekerja sama dengan organisasi mahasiswa untuk menyelenggarakan kegiatan tersebut. Selain itu, institusi juga dapat melakukan promosi kesehatan melalui berbagai macam media massa untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan juga meningkatkan konsumsi sayur dan buah.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Pengembangan dari penelitian ini tentu diharapkan dapat dilakukan oleh peneliti-peneliti selanjutnya. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih besar. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat menggali lebih dalam mengenai beberapa faktor lainnya yang mungkin dapat berpengaruh dengan konsumsi sayur dan buah yang rendah.