

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa sebagai berikut :

- a. Hasil karakteristik mayoritas responden berusia 19-22 tahun (95,2%), keseluruhan responden yang mengikuti penelitian ini yaitu berjenis kelamin perempuan (97,6%).
- b. Durasi penggunaan yang dihabiskan untuk mengakses media sosial Instagram pada mahasiswa dalam kategori tinggi (> 3 jam/hari) sebesar (42,9%) dan rendah (1-3 jam/hari) sebesar (57,1%). Frekuensi mengakses mahasiswa dalam kategori tinggi (> 4 kali/hari) sebanyak (69%) sedangkan kategori rendah (31%).
- c. Sebanyak (76,2%) responden memiliki perilaku makan yang tidak seimbang hal itu berkaitan dengan jenis makanan pokok yang tidak bervariasi (64,3%), makanan protein yang tidak bervariasi (66,7%). Dan frekuensi makanan yang jarang pada sayuran buah-buahan (59,5%). Namun makanan beresiko responden dikategorikan sering mengkonsumsi sebanyak (50%).
- d. Terdapat hubungan signifikan antara durasi penggunaan media sosial Instagram didapatkan nilai yaitu (*p-value* 0,026 ; $p < 0,05$) dan frekuensi penggunaan media sosial Instagram (*p-value* = 0,046 ; *p-value* < 0,05 dengan perilaku makan mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana angkatan 2018, 2019, dan 2020 di UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

Saran-saran yang dapat diberikan berdasarkan dari penelitian ini, sebagai berikut :

V.2.1 Bagi Responden

- a. Dapat memperbaiki perilaku makan dengan asupan gizi yang seimbang dan meningkatkan konsumsi makanan yang beragam serta memperhatikan kandungan makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari dengan mengikuti pelatihan untuk meningkatkan sikap dan perilaku makan mahasiswa gizi.
- b. Bijak dalam menggunakan media sosial instagram terutama dalam menyikapi *food culture* dan *trend* kuliner yang sedang marak di internet terutama media sosial pada kalangan remaja dan dewasa muda untuk tetap memperhatikan konsumsi makanan yang baik dan bergizi seimbang bagi kesehatan tubuh.

V.2.2 Bagi Program Studi Ilmu Gizi Program Sarjana

Perlunya diadakan gerakan atau pelatihan pentingnya konsumsi makanan beragam dan seimbang agar mahasiswa gizi dapat menerapkan dan meningkatkan perilaku makan yang seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

- a. Bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya untuk mengembangkan secara luas dengan memasukkan variabel-variabel baru yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan mahasiswa,
- b. Melakukan penelitian dengan populasi sampel yang bervariasi untuk mengetahui faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja dan dewasa muda.