

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### V.1. Kesimpulan

- a. Mayoritas mahasiswa Depok memiliki pengetahuan gizi yang baik, yaitu sebesar 667 orang atau sebesar 71.0% dari total 939 mahasiswa.
- b. Merek yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa Depok adalah merek B, yaitu sebanyak 43.2% dari 939 mahasiswa. Varian produk es krim yang paling banyak dipilih oleh mahasiswa Depok adalah varian es krim jenis cup rasa vanilla dengan *topping cookies and cream* merek A. Sebanyak 96.9% dari 939 orang mahasiswa Depok suka mengonsumsi es krim. Mayoritas mahasiswa tidak biasa mengonsumsi es krim, yaitu sebanyak 61.6% dari 939 mahasiswa.
- c. Es krim yang diteliti mengandung sukrosa sebesar 13.28 gram (memenuhi sekitar  $\frac{1}{4}$  dari rekomendasi kebutuhan gula harian) dan mengandung total kalori sebesar 154.11 kkal (memenuhi 12.9% kebutuhan energi harian 2000 kkal).
- d. Tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa ( $p\text{-value} = 0.211$ ).
- e. Tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi es krim dengan status gizi pada mahasiswa ( $p\text{-value} = 0.609$ ).

#### V.2. Saran

Mahasiswa dan masyarakat umum diharapkan untuk lebih memperhatikan konsumsi gula tambahan pada makanan yang dikonsumsinya serta menerapkan pola hidup sehat sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas dan penyakit tidak menular lainnya. Diharapkan masyarakat dan *stakeholder* dapat melakukan inovasi dalam pembuatan es krim yang lebih sehat. Masih terdapat beberapa kekurangan dalam penelitian ini, seperti tidak mendalami mengenai alasan pemilihan merek maupun varian es krim mahasiswa, tidak mendalami mengenai aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi makanan lain yang menjadi faktor terjadinya obesitas, sehingga dapat menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.