

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

- a) Platform media sosial Instagram mendominasi dengan 100% responden menggunakan. Facebook memiliki pengguna yang lebih rendah (7,1%), sedangkan platform X (Twitter) dan YouTube menunjukkan tingkat adopsi yang signifikan. TikTok juga mencatat tingkat adopsi yang tinggi (66,7%). Preferensi media sosial di kalangan mahasiswa Gizi UPN Veteran Jakarta menunjukkan variasi, tapi Instagram tetap menjadi yang paling mendominasi.
- b) Mayoritas mahasiswa mengalami stres sedang (77,8%), dengan variasi tingkat stres yang signifikan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya. Faktor kontekstual yang berubah dari satu angkatan ke angkatan mungkin menjadi penyebab perbedaan ini.
- c) Sebagian besar mahasiswa terpapar iklan makanan dengan pengaruh kuat (94,9%). Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat paparan yang tinggi cenderung memiliki pengaruh kuat terhadap responden.
- d) Mayoritas mahasiswa memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik (85,9%). Namun, perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan variasi antar institusi atau latar belakang.
- e) Responden cenderung memiliki dua pola perilaku makan utama, yakni menjauhi makanan (55,6%) dan mendekati makanan (44,4%). Perbandingan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan variasi dalam perilaku makan antar populasi dan lokasi yang berbeda.

## V.2 Saran

### V.2.1 Bagi Responden

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti menyarankan untuk responden supaya lebih aktif dalam mencari informasi tentang gizi seimbang, menerapkan perilaku makan yang sehat, mengelola tingkat stres dengan lebih baik, dan mengatur penggunaan *smartphone*, khususnya dalam mengakses informasi tentang kesehatan dan gizi, untuk membantu menjaga kesehatan fisik dan mental.

### V.2.2 Bagi Institusi Tempat Penelitian

- a) Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan yang melibatkan analisis bivariat dan multivariat untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang hubungan antar variabel tingkat stres, paparan iklan makanan, pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan.
- b) Melakukan penelitian selanjutnya dengan meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku makan, yang tidak dilakukan peneliti dalam penelitian ini.

### V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu gizi khususnya berkaitan dengan gambaran tingkat stres, paparan iklan makanan dan pengetahuan gizi seimbang dengan perilaku makan pada mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta pasca pandemi COVID-19 di tahun 2023.