

Bab 5

Kesimpulan

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* (UPF) dengan karakteristik vaskular mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Gambaran konsumsi *ultra processed food* (UPF) pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagai berikut:
 - a. Total energi (kkal) dari UPF memiliki rata-rata sebesar $1327 \pm 529,1$ kkal.
 - b. Persentase konsumsi (%) dari UPF memiliki rata-rata sebesar 50 ± 20 .
 - c. Konsumsi gula dari UPF memiliki nilai tengah 24,5 gram dan sebagian besar (78%) mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta mengonsumsi gula sesuai anjuran Kemenkes.
 - d. Konsumsi garam dari UPF memiliki nilai tengah 1746,1 mg dan sebagian besar (64%) mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta mengonsumsi garam sesuai anjuran Kemenkes.
 - e. Konsumsi lemak dari UPF memiliki nilai tengah 58,7 gram dan sebagian besar (72%) mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta mengonsumsi lemak sesuai anjuran Kemenkes.
2. *Arterial elasticity* sebagian besar (64%) mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dalam kategori sub-optimal.
3. Gambaran hubungan konsumsi UPF pada mahasiswa laki-laki Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta sebagai berikut:

Azizah Salsabila Mahmud, 2026

HUBUNGAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOOD DAN ELASTISITAS VASKULAR PADA MAHASISWA LAKI-LAKI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Kedokteran, Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- a. Terdapat hubungan antara konsumsi gula dari UPF dengan *arterial elasticity*. Subjek dengan konsumsi gula tinggi 1,974 kali lebih besar untuk memiliki *arterial elasticity* kategori sub-optimal dibandingkan subjek dengan konsumsi gula rendah.
- b. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi garam dari UPF dengan *arterial elasticity*.
- c. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi lemak dari UPF dengan *arterial elasticity*.

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, konsumsi gula berhubungan dengan *arterial elasticity*. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menerapkan gaya hidup sehat dengan mengonsumsi makanan yang rendah gula dan membatasi mengonsumsi makanan ultraproses. Diharapkan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta dapat merancang kebijakan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa, khususnya dalam hal mengonsumsi makanan sehat. Salah satu langkah yang dapat diambil adalah menyediakan lebih banyak opsi makanan sehat di area kampus dan juga memberikan edukasi bahaya konsumsi makanan ultraproses. Pendekatan ini akan membantu mahasiswa dalam memilih opsi makanan sehat yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan vaskular.

Fakultas juga dapat melaksanakan program skrining untuk melihat pola makan mahasiswa. Program skrining bertujuan untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat, seperti banyak mengonsumsi makanan ultraproses. Selain itu, mahasiswa yang teridentifikasi dapat diberi edukasi melalui

berbagai media seperti diskusi, poster, atau video edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mereka mengenai pentingnya konsumsi makanan sehat dan mengurangi konsumsi makanan ultraproses.

Penelitian selanjutnya dapat melibatkan pemeriksaan lebih lanjut terhadap kadar kolesterol, trigliserida, asam lemak bebas, dan penanda pro-inflamasi pada subjek penelitian untuk mengidentifikasi dan mengeksklusi faktor-faktor seperti profil lipid dan inflamasi yang dapat memengaruhi vaskular. Analisis tersebut akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara faktor-faktor lipid dan inflamasi dengan karakteristik vaskular.