

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang berada pada rentang usia 18-20 tahun sebanyak 97,9%, dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 97,9%.
2. Karakteristik orang tua mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang sebanyak 51,0% ayah responden mencapai tingkat pendidikan lanjut lebih besar dibandingkan ibu responden. Sebanyak 38,3% ayah responden berwiraswasta sedangkan ibu responden lebih banyak berperan sebagai ibu rumah tangga sebanyak 55,3%.
3. Status gizi mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang termasuk kategori normal sebanyak 53,2%.
4. Frekuensi konsumsi serat mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang termasuk kategori jarang sebanyak 85,0% (serat larut air) dan sebanyak 90,8% (serat tidak larut air) dengan rata-rata konsumsi  $\leq 3x$ /minggu.
5. Jenis konsumsi serat larut air mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang paling banyak adalah daun bawang, tomat, wortel, pisang, semangka, dan jeruk. Rata-rata per orang mengonsumsi serat larut air sebanyak 1 kali dalam 2 hari dengan 2-3 jenis untuk sayuran dan 1-2 jenis untuk buah-buahan yang dikonsumsi. Jenis konsumsi serat tidak larut air mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang yang paling banyak adalah gandum, jagung, kedelai, kacang mete, dan kacang hijau.

Rata-rata per orang mengonsumsi serat tidak larut air sebanyak 1 kali dalam 3 hari dengan 1 jenis untuk biji-bijian dan 1-2 jenis untuk kacang-kacangan yang dikonsumsi.

6. Frekuensi konsumsi gula sederhana mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang termasuk kategori jarang sebanyak 79,9% dengan rata-rata konsumsi  $\leq 3x$ /minggu.
7. Jenis konsumsi gula sederhana mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang paling banyak adalah gula pasir, susu kental manis, dan sirup. Rata-rata per orang mengonsumsi gula sederhana sebanyak 1 kali dalam 2 hari dengan 3-4 jenis gula sederhana yang dikonsumsi.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Bagi Mahasiswa

Sebagian besar mahasiswa gizi Universitas Muhammadiyah Semarang mengonsumsi serat pangan dari buah-buahan dalam bentuk olahan seperti jus buah dibandingkan untuk mengonsumsi buah secara langsung, hal ini disebabkan karena faktor harga dari buah-buahan tinggi serat yang relatif mahal. Alternatif saran yang dapat diberikan agar mahasiswa dapat mengonsumsi buah secara langsung adalah dengan membeli buah potong, misalnya membeli di tempat pedagang rujak buah, biasanya pedagang menyediakan buah potong yang sudah dikemas dalam plastik untuk dijual. Selain praktis, harga dari buah potong juga relatif murah. Pedagang rujak buah sendiri banyak dijumpai di lingkungan sekitaran kampus.

### 5.2.2 Bagi Program Studi Gizi

Program studi gizi perlu adanya sosialisasi gizi terkait pentingnya konsumsi serat kepada mahasiswa melalui pemasangan poster, kuliah umum atau bisa juga dengan berkolaborasi dengan pihak koperasi dan kantin kampus untuk memperhatikan keanekaragaman jenis makanan yang dijual khususnya sumber serat pangan.

### 5.2.3 Bagi Peneliti Lain

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan mengikutsertakan variabel lain yang tidak dapat diteliti pada penelitian ini, seperti faktor tingkat pengetahuan gizi mahasiswa yang diduga mempengaruhi pola konsumsi serat dan gula sederhana. Juga melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui jumlah asupan serat dan gula sederhana dalam sehari sehingga dapat dikategorikan untuk asupan serat (cukup atau defisit), dan untuk asupan gula sederhana (berlebih, baik, atau defisit). Pada tahap analisis diharapkan melakukan analisis bivariat sehingga dapat diketahui hubungan antar variabel.

