

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Bertolak pada output studi dan diskusi terkait relevansi konsumsi hidangan tinggi gula dan hidangan tinggi natrium dengan risiko obesitas pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026, jadi sanggup ditarik simpulan seperti dibawah ini:

1. Karakteristik responden didominasi oleh mahasiswa yang tidak memiliki riwayat obesitas pada orang tua, tidak memiliki penyakit penyerta, serta memiliki kebiasaan yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti melewati sarapan, kurang mengonsumsi sayur dan buah, berolahraga 1–2 kali per minggu, memiliki perilaku sedentari, dan durasi tidur yang normal.
2. Sebagian besar mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu termasuk dalam kategori sering mengonsumsi hidangan tinggi gula.
3. Sebanyak besar mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu termasuk dalam kategori sering mengonsumsi hidangan tinggi natrium.
4. Hampir seluruh mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu berada pada kategori risiko obesitas tinggi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT).
5. Tidak hadirnya korelasi yang berarti antara konsumsi hidangan tinggi gula dengan risiko obesitas pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.

6. Tidak hadirnya korelasi yang berarti antara konsumsi hidangan tinggi natrium dengan risiko obesitas pada mahasiswa tingkat I Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2026.

5.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan mahasiswa dapat semakin sadar akan pola konsumsi makanan dan minuman sehari-hari, khususnya dalam membatasi konsumsi hidangan tinggi gula dan tinggi natrium agar tidak memberikan dampak buruk terhadap status gizi dan kesehatan di masa mendatang

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat, khususnya kelompok dewasa muda, dapat lebih selektif dalam memilih makanan praktis serta lebih memperhatikan kandungan gula dan natrium pada makanan kemasan, makanan cepat saji, dan minuman manis yang sering dikonsumsi.

3. Bagi Responden

Bertolak pada output studi yang sudah dikerjakan, diekspektasikan responden memiliki kesadaran supaya mulai mengubah pola makan juga gaya hidup selama masa perkuliahan, dengan cara mengontrol frekuensi konsumsi hidangan tinggi gula dan tinggi natrium dalam pola makan sehari-hari serta menerapkan pola hidup yang aktif dan seimbang agar Indeks Massa Tubuh (IMT) tetap berada dalam kategori normal.

4. Bagi Peneliti

Teruntuk studi berikutnya yang berminat mengkaji permasalahan yang sama, direkomendasikan dalam menggunakan rancangan studi yang berbeda serta menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, total asupan energi, dan pola makan harian agar memperoleh gambaran yang lebih komprehensif terkait faktor risiko obesitas pada mahasiswa.

