

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah di uraikan dapat ditarik kesimpulan yakni:

1. Karakteristik mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu tahun 2026. Sebagian besar responden mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu adalah perempuan sebanyak 77 orang (70,4%). Rata-rata usia mahasiswa adalah 21 tahun. Sebagian besar responden berasal dari jurusan keperawatan sebanyak 28 orang (28,9%).
2. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar memiliki frekuensi pola makan sering sebanyak 53 orang (54,6%). Jenis bahan makanan yang sering dikonsumsi mahasiswa berasal dari karbohidrat yaitu nasi (100%), roti (57,7%) dan tepung terigu (66,0%), lauk hewani yaitu ayam tanpa kulit (93,8%), telur ayam (61,9%) dan ikan segar (37,1%), protein nabati yaitu tahu (87,6%), tempe (86,6%) dan kacang hijau (29,9%), lemak dan minyak yaitu minyak kelapa sawit (100%), santan (45,4%) dan mentega (19,6%), sayuran yaitu kol (73,6%), bayam (66%) dan mentimun (63,9), buah yaitu anggur (51,5%), alpukat (47,4%), apel (38,1%).
3. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar memiliki frekuensi Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* sering sebanyak 50 orang (51,5%). Jenis *sugar sweetened beverage* yang sering dikonsumsi mahasiswa berasal dari softdrink yaitu sprit (24,7%),

coca cola (21,6%) dan fanta (19,6%), minuman kekinian yaitu minumes (25,8%), minumin (23,7%) dan momoyo (21,6%), minuman kopi yaitu golda (19,6%), kopi petualang (17,5%) dan point coffe (16,5%), Minuman teh yaitu teh jumbo (20,6%), teh kotak/ botol sosro (15,5%) dan frestea (14,4%), minuman susu berperasa yaitu ultramilk (27,8%), indomilk (25,8%) dan cimory (25,8%), minuman rasa buah yaitu es jeruk peras dengan gula (24,7%), jus buah dengan gula (23,7%) dan buavita (21,6%), energy drink yaitu krating daeng 7,2%), kuku bima energy (6,2%) dan M-150 (4,1%), sport drink yaitu pocari sweat (16,5%), mizone (15,5%) dan iso plus (13,4%).

4. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu hampir setengahnya memiliki skor aktivitas fisik ringan sebanyak 43 orang (44,3%).
5. Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu sebagian besar memiliki rasio lingkar pinggang panggul beresiko sebesar 59 orang (60,8%).
6. Hubungan pola makan dengan rasio lingkar pinggang panggul sebagian besar responden memiliki pola makan jarang dengan rasio lingkar pinggang panggul beresiko sebanyak 32 orang (72,7%). Selain itu, hasil analisis menunjukan nilai p-value 0,029 ($<0,05$) sehingga terdapat hubungan antara pola makan dengan rasio lingkar pinggang panggul.
7. Hubungan *sugar sweetened beverage* dengan rasio lingkar pinggang panggul sebagian besar responden memiliki Sugar Sweetened Beverage sering dengan rasio lingkar pinggang panggul beresiko sebanyak 34

orang (68,0%). Hasil analisis diperoleh nilai p-value 0,135 ($>0,05$) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara Sugar Sweetened Beverage dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa.

8. Hubungan Aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan dengan rasio lingkaran pinggang panggul beresiko sebanyak 31 orang (72,1%). Hasil analisis diperoleh nilai p-value 0,033 ($<0,05$) yang menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan rasio lingkaran pinggang panggul pada mahasiswa.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan pada pihak terkait sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan, Sugar Sweetened Beverage dan rasio lingkaran pinggang panggul.

2. Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola makan sehat, membatasi konsumsi minuman manis, dan meningkatkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan tubuh.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang gizi terkait pola

makan, Sugar Sweetened Beverage, aktifitas fisik dan rasio lingkaran pinggang panggul.

