BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang gambaran pola konsumsi dan status gizi pada mahasiswa promosi kesehatan di poltekkeks Bengkulu kota Bengkulu Tahun 2025, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi karbohidrat, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah nasi sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah kentang.
2. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi protein hewani, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah daging ayam sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah daging sapi.
3. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi protein nabati, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah tahu sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah kacang hijau.
4. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi minyak dan lemak, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah margarin sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah minyak kelapa.

Komonkes Poltekkes Bengkulu

5. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi sayuran, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah wortel sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah daging selada.
6. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi protein buah, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah jeruk sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah pisang.
7. Sebagian mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Bengkulu sering mengkomsumsi minuman, frekuensi bahan makanan yang sering dikonsumsi adalah es teh sedangkan frekuensi yang jarang di konsumsi adalah susu.
8. Didapatkan hasil bahwa setengah dari responden (50,7%) yaitu 36 orang memiliki status gizi baik, namun masih ditemukan mahasiswa sebagian kecil memliki status gizi underweight (19,7%), overweigh (8,5%), obesitas 1 (19,7%) dan obesitas 2 (1,4%).

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

5.2 Saran

1. Bagi Peneliti

Diharapkan adanya penelitian lebih lanjut pada variabel yang berbeda tentang gambaran pola konsumsi.

2. Bagi Akademik

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi informasi, pengetahuan dan juga dapat menjadi referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3. Bagi Jurusan Promosi Kesehatan

Diharapkan untuk diadakan edukasi gizi khususnya materi gizi seimbang kepada mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan secara berkala tentang pola konsumsi kaitannya dengan status gizi.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu