BAB V
PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yaitu 31 orang (60,8%) memiliki perilaku gizi dalam kategori baik, sebagian lainnya berada pada kategori buruk yaitu 20 orang (39,2%). Sebagian besar mahasiswa menyatakan sangat sering melakukan kebiasaan gizi sehat, seperti menyadari pentingnya konsumsi sayur, menghindari makanan cepat saji, minum air putih 8 gelas per hari, sarapan pagi serta menjaga pola makan seimbang. Namun, perilaku gizi seperti membaca label gizi pada makanan kemasan, membawa bekal sendiri dan memilih metode memasak sehat seperti mengukus atau merebus, masih jarang dilakukan.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa yaitu 27 orang (52,9%) memiliki perilaku kesehatan dalam kategori baik, sebagian lainnya berada pada kategori buruk yaitu 24 orang (47,1%). Sebagian besar mahasiswa sangat sering mencuci tangan, menjaga kebersihan tubuh, mandi menggunakan sabun, menggosok gigi serta mengganti pakaian dalam setiap hari. Namun, perilaku kesehatan lainnya seperti memotong kuku secara rutin dan mengganti kaos kaki setiap hari masih belum menjadi kebiasaan yang umum dilakukan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai literature bacaan mengenai gambaran perilaku gizi dan kesehatan pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu serta dapat memberikan informasi yang akurat kepada mahasiswa dan pihak terkait lainnya.

2. Bagi Responden

Responden disarankan untuk menambah ilmu pengetahuan dan wawasan mengenai kesehatan dan gizi khususnya Perilaku gizi dan kesehatan pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

3. Bagi Peneliti

Peneliti disarankan untuk menambah pengalaman dan wawasan dengan menerapkan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan, sehingga dapat memahami mengenai gizi dalam masyarakat.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu