

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Faktor kemudahan / kepraktisan sebagian besar responden berada pada level rendah, sedangkan faktor harga dan promo sebagian besar responden berada pada level tinggi. Sebagian besar responden berstatus tinggal di kost (jauh dari keluarga), memiliki uang saku per bulan sebesar Rp750.001-1.000.000, menggunakan layanan pesan antar sebanyak 4-6 kali/minggu atau hampir setiap hari, sering memesan makanan yang kurang bergizi (jajanan), dan mengalami perubahan berat badan yang tetap / turun.
2. Faktor kemudahan / kepraktisan tidak berpengaruh secara signifikan terhadap frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan, namun berpengaruh secara signifikan terhadap jenis makanan yang sering dipesan.
3. Faktor harga dan promo berpengaruh secara signifikan terhadap penggunaan layanan pesan antar makanan, baik pada frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan dan jenis makanan yang sering dipesan.
4. Status tinggal berpengaruh secara signifikan terhadap frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan, namun tidak berpengaruh secara signifikan terhadap jenis makanan yang sering dipesan.
5. Uang saku berpengaruh secara signifikan terhadap penggunaan layanan pesan antar makanan, baik pada frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan dan jenis makanan yang sering dipesan.
6. Frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan berat mahasiswa FIKes Unsoed selama pandemi COVID-19.
7. Jenis makanan yang sering dipesan berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan berat badan mahasiswa FIKes Unsoed selama pandemi COVID-19.

8. Faktor dominan yang memengaruhi frekuensi penggunaan layanan pesan antar makanan adalah status tinggal, sedangkan faktor dominan yang memengaruhi jenis makanan yang sering dipesan adalah faktor harga dan promo

## **B. Saran**

1. Bagi Instansi FIKes

Diharapkan bagi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman untuk dapat mendirikan / membentuk kantin sehat yang menjual jajanan yang banyak disukai mahasiswa dengan versi lebih sehat untuk menunjang pemenuhan kebutuhan gizi dan konsumsi mahasiswa FIKes yang lebih baik.

2. Bagi Responden Penelitian

Diharapkan bagi mahasiswa FIKes Unsoed untuk lebih memperhatikan jenis dan frekuensi makan agar dapat menjaga berat badan dalam rentang normal dan menghindari penyakit tidak menular yang ditimbulkan dari pola makan yang tidak baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk dapat melihat faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi perubahan berat badan, seperti aktivitas fisik, tingkat stres, diet yang sedang dijalani, dan lain-lain.