

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023 sebagian besar merupakan perempuan (98,5%), berusia 19 tahun (62,7%), tidak memiliki riwayat hipertensi keluarga (99,3%), berstatus tempat tinggal kos (81,3%) dan jumlah uang jajan dalam 1 bulan <1 juta (61,9%).
2. Preferensi rasa asin Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023 memiliki median skor 2 atau bening bayam dengan konsentrasi garam 5,025 g/L dengan nilai minimum pada skor 1 (2,506 g/L) dan nilai maksimum pada skor 5 (30,927 g/L). Sebagian besar (43,3%) mahasiswa tersebut memiliki preferensi rasa asin rendah.
3. Sensitivitas rasa asin Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023 memiliki median skor 4 atau larutan 1,87 g/L dengan nilai minimum pada skor 3 (5,84 g/L) dan nilai maksimum pada skor 5 (0,58 g/L). Sebagian besar (59,7%) mahasiswa tersebut memiliki sensitivitas rasa asin tinggi.
4. Kebiasaan makan asin Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023 memiliki median asupan garam 938,935 mg/hari dengan nilai minimum sebesar 248,14 mg/hari dan nilai maksimum sebesar 2979,77 mg/hari. Sebagian besar (95,5%) mahasiswa tersebut memiliki kebiasaan makan di bawah batas anjuran normal harian.
5. Tekanan darah sistolik Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023 memiliki *mean* 106,381 mmHg. Sementara itu, tekanan darah diastolik memiliki *mean* 73,821 mmHg. Sebagian besar mahasiswa tersebut memiliki tekanan darah sistolik (88,1% mahasiswa) dan diastolik (77,6% mahasiswa) normal.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara preferensi rasa asin dengan tekanan darah pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023.

7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sensitivitas rasa asin dengan tekanan darah pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023.
8. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan rasa asin dengan tekanan darah pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023.

B. Saran

1. Bagi Responden

Mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED Tahun 2023 diharapkan dapat memantau kebiasaan makan asinnya untuk meminimalisir kecenderungan kondisi tekanan darah tinggi karena kebiasaan makan asin yang tinggi.

2. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, diharapkan Jurusan Ilmu Gizi UNSOED dapat melatih mahasiswanya supaya terbiasa untuk melakukan uji evaluasi sensori dan membuka pelatihan untuk membentuk enumerator terlatih dalam bidang uji evaluasi sensori.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menguji variabel lain seperti faktor-faktor yang mempengaruhi preferensi rasa asin, sensitivitas rasa asin, serta kebiasaan makan asin dengan karakteristik responden yang lebih bervariasi. Selain itu, dapat mengambil data kebiasaan makan asin tidak hanya dari makanan asin saja, tetapi minuman dan makanan lain yang memiliki kandungan natrium serta dapat mengganti sampel produk uji preferensi rasa asin selain sayur bening bayam dengan sampel produk yang biasa dikonsumsi.