

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 19 tahun (62,7%), berjenis kelamin perempuan (98,5%), memiliki uang jajan <1.000.000/bulan (61,9%), bertempat tinggal di kos (81,3%), pekerjaan ayah adalah karyawan swasta (33,6%), dan pekerjaan ibu adalah ibu rumah tangga (55,2%).
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis yang tergolong baik ( $\leq 50$  g/hari) dengan nilai median 30,59 g.
3. Sebagian besar responden memiliki sensitivitas rasa manis berada di skor 3 atau pada larutan dengan konsentrasi 20 g/L.
4. Sebagian besar responden memiliki IMT normal dengan nilai median 21,24 kg/m<sup>2</sup>.
5. Terdapat hubungan positif signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman manis dan IMT pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED tahun 2023.
6. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sensitivitas rasa manis dan IMT pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi UNSOED tahun 2023.

### B. Saran

#### 1. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa disarankan untuk mulai menerapkan pola gaya hidup sehat dengan membatasi konsumsi minuman manis dan memantau IMT secara berkala.

#### 2. Saran untuk Institusi

Jurusan Ilmu Gizi UNSOED dapat membuka pelatihan uji sensitivitas rasa sebagai langkah awal dalam membentuk panelis terlatih, serta melatih mahasiswa supaya terbiasa untuk melakukan uji evaluasi sensori.

#### 3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

- a. Penelitian ini hanya menghitung asupan gula dari minuman manis saja, sehingga disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat menghitung juga asupan gula yang didapat dari makanan.

- b. Peneliti selanjutnya disarankan dapat menguji variabel lain seperti faktor-faktor yang mempengaruhi sensitivitas rasa manis dan IMT dengan karakteristik responden yang lebih bervariasi.

