

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Mayoritas responden merupakan mahasiswi berusia 21 tahun (32,1%) merupakan mahasiswi semester 8 (38,5%), memiliki status gizi normal (54,1%), uang saku per bulan  $\geq$  Rp. 1.000.000, menggunakan media sosial selama  $\geq 7$  jam per hari (57,8%), memiliki kualitas tidur yang buruk dengan median skor 9 (92,7%).
2. Rata-rata skor NEQ responden adalah  $23,74 \pm 6,813$ .
3. Mayoritas responden memperoleh skor pengetahuan dengan median skor 6 (3-10), sikap dengan median (min-maks) sebesar 5 (1-5), dan perilaku yang baik terkait minuman manis dengan median (min-maks) sebesar 3 (1-5).
4. Asupan gula dalam SSBs responden dengan nilai median (min-maks) 13 (1-37) gram/hari.
5. *Night eating syndrome* berhubungan dengan asupan *sugar-sweetened beverages* pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.
6. Pengetahuan terkait konsumsi minuman manis tidak berhubungan dengan asupan *sugar-sweetened beverages* pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.
7. Sikap terkait konsumsi minuman manis tidak berhubungan dengan asupan *sugar-sweetened beverages* pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.
8. Perilaku terkait konsumsi minuman manis berhubungan dengan asupan *sugar-sweetened beverages* pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman.

#### **B. Saran**

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk membatasi asupan SSBs sehari-hari untuk mencegah risiko penyakit diabetes melitus tipe 2 di

kemudian hari. Selain itu, mahasiswa diharapkan untuk menerapkan pola hidup yang sehat seperti mengurangi kebiasaan makan berlebih di malam hari.

2. Bagi Jurusan Ilmu Gizi

Bagi Jurusan Ilmu Gizi penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai literatur mengenai hubungan antara *night eating syndrome*, pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumsi minuman manis dengan asupan SSBs.

3. Bagi Penelitian Lain

Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan oleh penelitian selanjutnya dan memuat cakupan yang lebih luas terkait faktor lain yang dapat mempengaruhi asupan SSBs seperti stres, kualitas tidur, preferensi makanan, dan *peer environment* atau pengaruh teman sebaya.

