

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman berjenis kelamin perempuan (82,2%) yang berasal dari angkatan 2023 (35,6%) dan bertempat tinggal di indekos (71,3%) dengan uang saku per bulannya adalah Rp500.000 – Rp1.500.000 (65,3%).
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman (70,3%) memiliki kualitas tidur buruk dengan skor kuesioner PSQI >5.
3. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman (55,45%) responden mengonsumsi minuman berpemanis dengan skor FFQ >90.
4. Terdapat hubungan antara kualitas tidur terhadap IMT.
5. Terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis terhadap IMT.

B. Saran

1. Saran untuk Peneliti Selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya disarankan dapat membuat panduan merek minuman waralaba saat wawancara, untuk memudahkan responden mengetahui dan mengingat minuman yang dikonsumsi terutama pada merek dan jenis minuman yang hampir sama.
 - b. Peneliti selanjutnya dapat meneliti terkait dengan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap buruknya kualitas tidur dan seringnya konsumsi minuman berpemanis pada mahasiswa kesehatan yang dianggap sudah memiliki pengetahuan kesehatan yang baik, mengingat hubungannya dengan IMT.
2. Saran untuk Mahasiswa
 - a. Mahasiswa diharapkan untuk menjaga berat badannya sehingga IMT masih berada dalam batas normal dengan mengatur pola

konsumsi dan kebiasaan makannya sehari-hari. Hal ini dilakukan untuk menurunkan faktor risiko yang disebabkan oleh IMT berlebih, baik di jenjang usia sekarang atau berikutnya.

- b. Mahasiswa dapat menjaga kualitas tidurnya mengingat dampaknya terhadap kesehatan dan IMT sehingga diharapkan mahasiswa bijak dalam menggunakan waktunya dan mengatur kualitas tidurnya.
 - c. Mahasiswa disarankan untuk mengurangi konsumsi minuman berpemanis untuk menurunkan faktor risiko dari obesitas dengan membawa sendiri botol minuman dari rumah/kos dan memperbanyak asupan air mineral.
3. Saran untuk Institusi

Sebagai upaya mengurangi konsumsi minuman berpemanis, institusi dapat menyediakan air minum gratis yang sudah terjamin kualitasnya sehingga mahasiswa yang membawa botol minumannya sendiri dapat mengambil dari air minum yang tersedia.

