

BAB 5. PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar responden berusia 20 tahun (31,7%) dan berjenis kelamin perempuan (96,2%). Berdasarkan karakteristik uang saku, sebagian besar responden mendapatkan uang saku \leq Rp1.500.000 per bulan (69,2%).
2. Rata-rata pengeluaran pangan responden sebesar Rp37.870,27 per hari dengan jumlah responden yang memiliki pengeluaran pangan di bawah rata-rata dan di atas rata-rata adalah sama (50% dan 50%). Sebanyak 49% responden sering mengonsumsi *fast food* dengan skor FFQ di atas rata-rata 134,47.
3. Sebanyak 81,7% responden memiliki tingkat keragaman pangan pada kategori tidak beragam sedangkan 18,3% responden lainnya memiliki tingkat keragaman pada kategori beragam.
4. Terdapat hubungan yang signifikan dan searah antara pengeluaran pangan dengan keragaman pangan pada mahasiswa indekos di Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman dengan nilai $p = 0,000$ dan $r = 0,476$.
5. Terdapat hubungan yang signifikan dan tidak searah antara konsumsi *fast food* dengan keragaman pangan pada mahasiswa indekos di Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman dengan nilai $p = 0,041$ dan $r = -0,201$.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa diharapkan untuk memperbaiki pola konsumsi yang tidak beragam dengan mengatur pengeluaran pangan yang diarahkan untuk meningkatkan konsumsi sayuran dan buah-buahan serta membatasi konsumsi *fast food*.

2. Bagi Institusi

Dapat dijadikan sebagai referensi untuk mengembangkan kegiatan-kegiatan terkait peningkatan konsumsi makan yang beragam. Pengelola kantin diharapkan untuk membatasi menu *fast food* yang dijual.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk melanjutkan penelitian serupa dengan menggunakan metode pengukuran lain seperti metode *record* pengeluaran pangan atau memanfaatkan aplikasi catatan pengeluaran yang telah tersedia.

