

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Karakteristik mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman konsumen *downsized packaged comfort food* adalah tiga perempuan dan tiga laki-laki; berusia 18-24 tahun; terdiri atas tiga mahasiswa sosial humaniora dan tiga mahasiswa sains teknologi; terdiri atas dua mahasiswa semester 8, satu mahasiswa semester 6, dua mahasiswa semester 4, dan satu mahasiswa semester 2; sejumlah lima orang tinggal di kos dan satu orang tinggal di rumah sendiri; serta memiliki rentang uang saku Rp400.000-Rp3.500.000 per bulan.
2. Mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman berjumlah seimbang antara yang tidak sadar dan sadar akan adanya *packaged downsized comfort food*.
3. Sebagian besar kuantitas konsumsi *packaged comfort food* pasca *downsizing* pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman menurun.
4. Mayoritas motivasi perubahan konsumsi *packaged downsized comfort food* berasal dari faktor preferensi, kemudian ekonomi, dan kesehatan.

### B. Saran

1. Bagi Informan Utama  
Informan utama selaku konsumen disarankan untuk meningkatkan pengetahuan dan perhatian terkait informasi mengenai kandungan gizi khususnya lemak dalam *packaged comfort food*. Hal ini dapat dilakukan untuk mendukung kehidupan yang lebih sehat melalui makanan.
2. Bagi Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman  
Jurusan Ilmu Gizi disarankan untuk memberikan ilmu tentang *downsized packaged comfort food* atau jenis makanan lainnya kepada mahasiswa. Ilmu tersebut diharapkan dapat menjadi pemicu mahasiswa untuk membuat proyek wirausaha yang dapat mengombinasikan gizi, keuntungan ekonomi, dan kesehatan konsumen.
3. Bagi Pemerintah  
Pemerintah disarankan untuk membuat regulasi yang mendorong produsen *packaged comfort food* untuk melakukan *downsize* pada

produk mereka dengan tujuan membantu menjaga kesehatan masyarakat melalui porsi makanan.

4. Bagi Produsen

Produsen disarankan supaya dapat lebih mendukung terlaksananya kontrol konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL) yang lebih baik pada konsumen dengan melakukan *downsizing* dan kontrol kandungan gizi pada produk.

5. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan melanjutkan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jika ingin mengetahui lebih lanjut tentang berbagai hal yang dapat dikuantitatifkan dari penelitian. Hal tersebut khususnya tentang kaitan *downsized packaged comfort food* dengan penurunan risiko penyakit tidak menular hiperkolesterolemia.

