

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilaksanakan penelitian tentang “Determinan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur Pada Mahasiswa Universitas Alifah Padang” dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Sebanyak 49% mahasiswa Universitas Alifah Padang jarang mengonsumsi buah dan sayur.
2. Sebanyak 55% mahasiswa Universitas Alifah Padang mengalami ketersediaan buah dan sayur yang kurang baik.
3. Sebanyak 39% mahasiswa Universitas Alifah Padang kurang mendapat manfaat dari paparan media massa terkait informasi konsumsi buah dan sayur.
4. Sebanyak 53% mahasiswa Universitas Alifah Padang mendapatkan dukungan orang tua yang kurang baik dalam hal konsumsi buah dan sayur.
5. Sebanyak 47% mahasiswa Universitas Alifah Padang mengalami pengaruh teman sebaya yang kurang baik terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur.
6. Terdapat hubungan signifikan antara ketersediaan buah dan sayur dengan perilaku konsumsi buah dan sayur value ($p\text{ value} < 0,000$) pada perilaku konsumsi buah dan sayur.
7. Terdapat hubungan signifikan antara media massa dengan perilaku konsumsi buah dan sayur value ($p\text{ value} < 0,000$) pada perilaku konsumsi buah dan sayur.
8. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan orang tua dengan perilaku konsumsi buah dan sayur value ($p\text{ value} = 0,003$) pada perilaku konsumsi buah dan sayur.
9. Terdapat hubungan signifikan antara pengaruh teman sebaya dengan perilaku konsumsi buah dan sayur value ($p\text{ value} = 0,028$) pada perilaku konsumsi buah dan sayur.

B. Saran

1. Bagi Tempat Penelitian

Pihak kampus diharapkan dapat berperan aktif dalam meningkatkan ketersediaan buah dan sayur, misalnya dengan menghadirkan kantin sehat yang menyediakan pilihan menu bergizi, atau melalui program promosi kesehatan yang berkelanjutan mengenai pentingnya konsumsi buah dan sayur.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar serta variabel tambahan, seperti pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, kebiasaan makan, maupun faktor psikologis. Peneliti selanjutnya juga disarankan menggunakan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam faktor-faktor sosial budaya yang memengaruhi konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa.