

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi Pendidikan Teknologi Agroindustri dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi dan pangan mahasiswi PTAg rata-rata berada pada kriteria “istimewa (A)”.
2. Kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi yang telah mengikuti serta mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan berada pada kriteria “baik”. Kebiasaan konsumsi *fast food* ditinjau dari sub-variabel sikap pada kedua kelompok mahasiswi berada pada kriteria “baik”. Kemudian kebiasaan konsumsi *fast food* ditinjau dari sub-variabel tindakan pada mahasiswi yang telah mengikuti berada pada kriteria “baik”, sedangkan mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan berada pada kriteria “cukup baik”.
3. Terdapat pengaruh positif secara tidak signifikan antara pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food* pada mahasiswi PTAg. Artinya, pengaruh pengetahuan gizi dan pangan terhadap kebiasaan konsumsi *fast food* termasuk pada kriteria sangat lemah dengan kontribusi sebesar 1,6% dan 98,4% dipengaruhi oleh faktor lain.
4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi yang telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan dengan mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan. Kebiasaan konsumsi *fast food* kedua kelompok mahasiswi berbeda pada sub-variabel tindakan, di mana mahasiswi yang telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan berada pada kriteria “baik” sedangkan mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan berada pada kriteria “cukup baik”.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan penelitian, implikasi yang didapatkan pada penelitian ini antara lain:

1. Pengetahuan gizi dan pangan yang dimiliki mahasiswi tidak hanya diperoleh dari pembelajaran mata kuliah Gizi dan Pangan, melainkan dapat diperoleh dari berbagai sumber lainnya yang tidak diteliti seperti pendidikan nonformal, media massa, pengalaman, dan sebagainya.
2. Tidak semua indikator pada sub-variabel sikap dan tindakan konsumsi *fast food* memiliki kecenderungan yang sama.
3. Faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi *fast food* yang diteliti pada penelitian ini hanya aspek pengetahuan, sehingga perlu dilakukan penelitian lanjutan untuk mengetahui faktor lain yang dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi *fast food*.
4. Pengetahuan gizi dan pangan dapat membentuk kebiasaan konsumsi *fast food* yang baik atau masih dalam batas yang wajar (1-2x/minggu).
5. Kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi yang telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan lebih baik daripada mahasiswi yang belum mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan penelitian, rekomendasi yang dapat diajukan untuk mengembangkan penelitian ini antara lain:

1. Bagi mahasiswi yang telah mengikuti mata kuliah Gizi dan Pangan dapat lebih memanfaatkan pengetahuan gizi dan pangannya dengan lebih memperhatikan jenis dan kandungan gizi dari makanan yang akan dikonsumsinya, serta dapat lebih memperluas pengetahuan gizi dan pangannya agar terus bertambah.
2. Bagi program studi, dapat menambah contoh studi kasus mengenai *fast food* dalam pembelajaran mata kuliah Gizi dan Pangan agar mahasiswi dapat lebih baik lagi dalam mengidentifikasi jenis-jenis *fast food* dan jumlah kandungan gizi pada *fast food*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:
 - a. Melakukan penelitian lanjutan mengenai faktor atau variabel lain yang dapat memengaruhi kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi. Hal ini disebabkan karena pada dasarnya kebiasaan konsumsi *fast food* mahasiswi

tidak hanya dipengaruhi oleh pengetahuan gizi dan pangan saja, melainkan masih banyak faktor yang lainnya.

- b. Melakukan penelitian lanjutan mengenai pengaruh pengetahuan gizi dan pangan serta kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap anemia gizi besi mahasiswi.