

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga 2017" dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengetahuan gizi responden meliputi zat-zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air), makanan sumber zat gizi, kebutuhan gizi dan lain-lain menunjukkan bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga 2017 memiliki pengetahuan gizi berada pada kategori sedang.
2. Kebiasaan responden mengonsumsi *fast food* modern sebagian besar berada pada kategori jarang dan sebagian kecil berada pada kategori sering, baik untuk jenis makanan (*fried chicken, french fries, onion rings, hamburger, pizza*) maupun minuman cepat saji (*thai tea, ice cream, bubble tea, milkshake, soft drink*).
3. Kebiasaan responden mengonsumsi *fast food* lokal sebagian besar berada pada kategori jarang dan sebagian kecil berada pada kategori sering, baik untuk jenis makanan (warteg, nasi goreng, masakan sunda, mie goreng, ayam bakar) maupun minuman cepat saji (jus buah, susu murni, es kelapa muda, es jeruk, es cincau).

B. Implikasi

Berdasarkan simpulan yang telah dipaparkan diatas, terdapat implikasi pada penelitian ini yaitu pengetahuan gizi responden berada dalam kategori sedang. Kebiasaan sarapan responden berada pada kategori sering, walaupun masih terdapat responden yang tidak sarapan. Adapun makanan yang sering dikonsumsi responden pada saat sarapan yaitu nasi uduk, nasi kuning, dan kupat tahu. Sedangkan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) responden berada pada kategori jarang dengan presentase 49%.

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang sudah dipaparkan diatas, terdapat beberapa rekomendasi dari penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa Program studi Pendidikan Tata Boga diharapkan mengaplikasikan ilmu pengetahuan mengenai gizi yang dimiliki dalam memilih makanan sehari-hari seperti memilih makanan yang sesuai dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan agar memiliki kebiasaan makan yang lebih baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik maka kembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Program studi Pendidikan Tata Boga agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.