

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebanyak 29 orang (58,0%) responden memiliki pola makan yang baik, sedangkan 21 orang (42,0%) memiliki pola makan yang kurang baik. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa dari Papua di Universitas Satya Wacana memiliki pola makan yang baik.
2. Responden memiliki status gizi baik, yaitu sebanyak 28 orang (56,0%). Sebanyak 18 orang (36,0%) termasuk dalam kategori gizi lebih, sedangkan 4 orang (8,0%) tergolong dalam kategori gizi kurang. Dapat dikatakan bahwa mahasiswa dari Papua di Universitas Satya Wacana memiliki pola makan kurang baik.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa
Mahasiswa diharapkan lebih sadar akan pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang untuk menjaga status gizi yang baik. Mereka dapat mulai dengan mengatur jadwal makan yang teratur, memilih makanan bergizi, serta menghindari konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda secara berlebihan.
2. Bagi Pendidikan
Institusi pendidikan dapat memberikan edukasi lebih lanjut mengenai pola makan sehat dan gizi yang seimbang melalui seminar, penyuluhan, atau mata kuliah terkait. Selain itu, pihak kampus juga bisa menyediakan

kantin dengan pilihan makanan yang lebih sehat agar mahasiswa lebih mudah mengakses makanan bergizi.

3. Bagi Peneliti Lain

Peneliti selanjutnya dapat memperluas penelitian ini dengan meneliti faktor lain yang memengaruhi pola makan mahasiswa, seperti kondisi ekonomi, kebiasaan olahraga, atau pengaruh lingkungan sosial. Selain itu, jumlah responden bisa diperbanyak agar hasil penelitian lebih representatif.

