

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Kesimpulan dari penelitian tentang gambaran perilaku konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa adalah sebagai berikut:

1. Responden memiliki karakteristik berumur 19 tahun sebanyak 55 orang (80,9%), berjenis kelamin perempuan yaitu 54 orang (79,4%), berasal dari Jawa yaitu 42 orang (61,8%), pendapatan orang tua  $\geq$  2.400.000 sebanyak 51 orang (75%), status tempat tinggal kos/kontrakan sebanyak 44 orang (64,7%), dan perilaku teman sebaya suka mengkonsumsi buah dan sayur sebanyak 64 orang (94,1%).
2. Responden paling menyukai jenis sayuran kangkung sebanyak 61 orang (89,7%) dan wortel 58 (85,3%).
3. Responden paling banyak menyukai jenis buah jeruk sebanyak 61 orang (89,7%) serta apel dan mangga masing-masing sebanyak 54 orang (79,4%).
4. Frekuensi konsumsi sayur paling banyak adalah 2-4 hari perminggu sebanyak 32 orang (44,1%).
5. Frekuensi konsumsi buah paling banyak adalah 1 hari perminggu sebanyak 33 orang (48,5%).

#### **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya adalah sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta  
Fakultas Kesehatan Jenderal Achmad Yani Yogyakarta perlu menyelenggarakan kegiatan yang dapat mendorong konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa, seperti karya ilmiah dan lomba poster berkaitan dengan manfaat dan kandungan gizi pada buah dan sayur.
2. Bagi mahasiswa  
Mahasiswa dengan pendapat uang tua yang kurang hendaknya mampu meniasati pemenuhan kebutuhan sayur dan buah. Mahasiswa dengan uang

saku yang tinggi hendaknya dapat membelanjakan uangnya untuk membeli makanan yang berkualitas dengan kandungan gizi yang tinggi.

3. Bagi pelayanan keperawatan

Perawat perlu melaksanakan kegiatan promosi kesehatan dengan mengadakan symposium ataupun seminar untuk memberikan informasi kepada mahasiswa berkaitan dengan asupan nutrisi harian dan memotivasi mahasiswa untuk mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA