

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka penulis dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar mahasiswa mengkonsumsi buah 1-3x/minggu, yaitu 89 mahasiswa (92,7%) dan sebagian besar masih belum sesuai dengan anjuran konsumsi buah, yaitu sebanyak 90 mahasiswa (93,8%).
- b. Sebagian besar mahasiswa mengkonsumsi sayur 1-3x/minggu, yaitu 71 mahasiswa (73,9%) dan sebagian besar masih belum sesuai dengan anjuran konsumsi sayur, yaitu sebanyak 81 mahasiswa (84,4%).

#### **2. Saran**

- a. Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Perlu dilakukan kampanye atau penyuluhan konsumsi buah dan sayur dilingkungan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, atau membuat *stnad bannner* yang diletakan diruang terbuka yang dapat dilihat seluruh civitas akademik Jurusan Gizi sebagai media untuk mengingatkan pentingnya konsumsi buah dan sayur setiap hari.

b. Bagi Mahasiswa Jurusan Gizi

Sebaiknya mengkonsumsi buah dalam bentuk jus buah atau buah potong sehingga tidak terlalu menyita waktu dan dapat dikonsumsi setiap hari. Mengkonsumsi sayur dengan olahan yang mudah didapatkan dan memilih jenis sayur sesuai dengan cita rasa yang disukai.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya perlu memperhatikan faktor lain yang berhubungan dengan rendahnya konsumsi buah dan sayur pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

