

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa jumlah responden laki-laki dan perempuan memiliki proporsi yang sama, masing-masing sebesar 50,0%. Sebagian besar responden berada pada usia 20 tahun dan 22 tahun masing-masing sebesar 28,8%. Sebagian besar pekerjaan ayah dari responden adalah petani sebesar 38,46%. Sebagian besar pekerjaan ibu dari responden adalah Ibu Rumah Tangga sebesar 48,08%. Berdasarkan uang saku per bulan, mayoritas responden berada pada kategori sedang ($>Rp1.000.000$). Selain itu, responden berasal dari berbagai jurusan pendidikan di perguruan tinggi di Kota Medan.
2. Pengetahuan gizi seimbang pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan sebagian besar berada pada kategori kurang, yaitu sebanyak 44 responden (84,6%), kategori sedang sebanyak 7 responden (13,5%), dan kategori baik sebanyak 1 responden (1,9%).
3. Asupan energi pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan sebagian besar berada pada kategori sangat kurang ($<70\%$ AKE), yaitu sebanyak 41 responden (78,85%), kategori kurang sebanyak 9 responden (17,31%), dan kategori cukup sebanyak 2 responden (3,85%).

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan asupan energi pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan berdasarkan hasil uji Rank Spearman dengan nilai p-value sebesar 0,245 ($p > 0,05$) dan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,080$ yang menunjukkan hubungan positif sangat lemah.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Kota Medan memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang yang rendah sehingga edukasi gizi seimbang pada mahasiswa, khususnya mahasiswa perantauan, masih perlu ditingkatkan. Pengetahuan gizi yang rendah dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Diperlukan upaya promosi kesehatan dan edukasi gizi secara berkelanjutan melalui penyuluhan, media edukasi, maupun program kesehatan kampus untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya pemenuhan kebutuhan energi dan penerapan gizi seimbang.

5.3 Saran

1. Bagi anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP)

Diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya gizi seimbang serta membiasakan pola makan yang teratur agar kebutuhan energi harian dapat terpenuhi. Mahasiswa juga diharapkan lebih bijak dalam memilih makanan bergizi dengan mempertimbangkan keterbatasan uang saku yang dimiliki.

2. Bagi institusi pendidikan dan organisasi mahasiswa

Diharapkan dapat memberikan edukasi dan promosi kesehatan terkait gizi seimbang secara berkala melalui seminar, penyuluhan, maupun media edukasi agar mahasiswa memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya asupan energi dan pola makan sehat.

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan responden yang lebih luas agar hasil penelitian lebih representatif. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi asupan energi, seperti aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, kebiasaan sarapan, akses pangan, dan kondisi sosial ekonomi. Selain itu, penggunaan metode pengukuran konsumsi yang lebih mendalam dan akurat, seperti food record atau recall lebih dari satu hari, disarankan agar data asupan energi yang diperoleh lebih optimal dan mengurangi kemungkinan bias ingatan responden.