

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 230 mahasiswa Universitas Widya Nusantara mengenai hubungan kebiasaan konsumsi kopi dan membaca informasi nilai gizi dengan status gizi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (91,3%), sedangkan berdasarkan kategori usia, sebagian besar responden berusia 22 tahun (43,5%), program studi, sebagian besar dominan mahasiswa keperawatan (61,7%) dan tahun angkatan mayoritas angkatan 2022 (63,5%).
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi kopi dalam kategori sedang (50,4%), membaca informasi nilai gizi paling dominan berada pada kategori sedang (54,3%), dan status gizi sebagian besar responden berada dalam kategori normal (54,3%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi kopi terhadap status gizi dengan nilai *p-value* 0,000. Mahasiswa yang mengonsumsi kopi lebih sering mayoritas memiliki status gizi gemuk (53,8%).
4. Tidak terdapat hubungan antara membaca informasi nilai gizi terhadap status gizi mahasiswa dengan nilai *p-value* 0,249. Mahasiswa yang lebih sering membaca informasi nilai gizi pada kemasan mayoritas memiliki status gizi yang normal (57,5%).

B. Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang relevan dalam melihat faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, tidak hanya terbatas pada kebiasaan konsumsi kopi dan membaca informasi nilai gizi. Variabel seperti pola makan, aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan tidur juga penting untuk diteliti agar hasil penelitian lebih komprehensif dan mencerminkan kondisi sebenarnya.

2. Bagi mahasiswa

Mahasiswa diharapkan lebih sadar terhadap pentingnya membaca informasi nilai gizi pada makanan kemasan serta memperhatikan pola konsumsi harian, termasuk asupan kopi dengan tambahan gula, susu dan krimer. Hal ini penting guna menjaga status gizi yang optimal dan mendukung kesehatan jangka panjang, terutama dalam menghadapi tuntutan aktivitas akademik yang padat.

3. Bagi tempat penelitian

Diharapkan Universitas Widya Nusantara dapat mendukung upaya promosi gizi melalui penyuluhan atau program edukasi gizi bagi mahasiswa, serta menyediakan lingkungan kampus yang mendukung pola hidup sehat, seperti tersedianya makanan bergizi di kantin dan fasilitas olahraga yang memadai.