

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian tentang makanan tinggi serat di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung tentang makanan tinggi serat mayoritas masih kurang.
2. Perilaku pola makan tinggi serat pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung mayoritas buruk.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut :

1. Penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel yang diteliti selain tingkat pengetahuan dan perilaku, seperti persepsi, sikap, budaya, kepercayaan, motivasi, sosial, dan lingkungan.
2. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan dengan melihat hubungan tingkat pengetahuan dan perilaku.
3. Jumlah responden pada penelitian berikutnya dapat dilakukan penambahan, sehingga penilaiannya dapat digeneralisir.

4. Pengetahuan tentang nutrisi pada mahasiswa perlu ditingkatkan agar mahasiswa Fakultas Kedokteran Unisba lebih mengerti tentang pentingnya menjaga pola makan yang baik dan dapat memberikan edukasi gizi dengan baik dan benar kepada masyarakat. Fakultas Kedokteran Unisba dapat menyusun metode pengayaan nutrisi yang sesuai dengan standar.

