

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai profil kebiasaan sarapan mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Frekuensi sarapan sebagian mahasiswa cukup baik, di mana 50% responden menyatakan bahwa mereka sarapan setiap hari. Namun, terdapat 21,6% mahasiswa yang hanya sarapan 1 – 2 kali seminggu, yang menunjukkan bahwa kebiasaan sarapan yang teratur belum sepenuhnya terbentuk di kalangan mahasiswa.
2. Waktu sarapan bagi mayoritas mahasiswa sudah sesuai dengan rekomendasi Permenkes, yakni dilakukan antara pukul 06.00 dan 07.00, sebanyak 54,3% responden. Di sisi lain, hanya sedikit mahasiswa yang sarapan sebelum pukul 06.00 atau setelah pukul 08.00, dan hal ini dapat mengurangi manfaat sarapan sebagai sumber energi utama di pagi hari.
3. Jenis makanan yang dikonsumsi saat sarapan umumnya terdiri dari kombinasi karbohidrat dan protein dengan persentase sebesar 48,2%. Namun, asupan sayuran, buah-buahan dan variasi makanan bergizi lainnya masih tergolong rendah, menandakan bahwa komposisi sarapan mahasiswa belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang sesuai dengan anjuran WHO.

4. Alasan utama yang menyebabkan tidak sarapan adalah karena tidak terbiasa yakni 39,6% mahasiswa, sementara alasan lainnya termasuk tidak sempat dan tidak tersedia makanan. Ini menunjukkan bahwa di samping pengetahuan, kebiasaan dan manajemen waktu juga merupakan masalah utama dalam membangun kebiasaan sarapan yang sehat dan teratur.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun kesadaran tentang pentingnya sarapan cukup tinggi di kalangan mahasiswa Prodi D-III Farmasi Poltekkes Kemenkes Kupang, kebiasaan sarapan yang teratur dan bergizi seimbang masih perlu ditingkatkan.

B. Saran

1. Saran untuk Institusi

Bagi kampus disarankan untuk mengadakan penyuluhan atau edukasi seputar pentingnya sarapan secara rutin agar mahasiswa lebih sadar akan manfaatnya. Selain itu, kantin kampus juga sebaiknya menyediakan menu sarapan yang sehat dan harganya terjangkau untuk mendukung kebiasaan sarapan yang baik.

2. Saran untuk Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan bisa mulai membiasakan diri untuk sarapan sebelum kuliah agar dapat menjaga energi, konsentrasi, dan produktivitas selama perkuliahan. Mahasiswa juga disarankan untuk memilih menu sarapan pagi yang bergizi seimbang, tidak hanya karbohidrat, tetapi juga mengandung protein, sayur dan buah.

3. Saran untuk Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji hubungan antara kebiasaan sarapan dengan prestasi akademik, konsentrasi belajar, atau status gizi mahasiswa.