

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Mahasiswa Prodi Diploma III Gizi aktif dalam menggunakan media sosial selama 5-6 jam/hari sebesar 60%. Media sosial yang paling banyak digunakan adalah *Instagram*.
2. Perilaku makan mahasiswa Diploma III sebelum kuliah berada pada kategori baik sebesar (73%) dan meningkat saat kuliah menjadi (91,33%).
3. Perilaku makan mahasiswa Prodi Diploma III Gizi tidak dipengaruhi dengan penggunaan media sosial ditunjukkan dengan nilai  $P\text{-value} = 0,607$ .

#### **B. Saran**

1. Mahasiswa disarankan untuk secara aktif mencari dan mengikuti konten edukatif tentang gizi di media sosial, karena hal ini dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang nutrisi dan membantu mereka membuat pilihan makanan yang lebih sehat.
2. Penelitian selanjutnya sebaiknya lebih fokus pada faktor psikososial yang mempengaruhi perilaku makan. Faktor seperti stres, kecemasan, dan lingkungan sosial dapat memengaruhi pilihan makanan.