

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, disimpulkan bahwa sebagai berikut :

- a. Mayoritas berusia 19 sampai 20 tahun (41,6%), berjenis kelamin perempuan (93,8%), angkatan 2018 (51%), ayah bekerja sebagai wiraswasta/ karyawan swasta (67,7%), dan ibu sebagai ibu rumah tangga (66,5%).
- b. Mayoritas memiliki IPK Tinggi (59%), efektivitas pembelajaran daring yang cukup efektif (65,2%), aktivitas fisik ringan (56,5%) , asupan karbohidrat kurang (64,6%) , asupan protein kurang (50,3%) , asupan lemak kurang (59,63%)
- c. Tidak ditemukan hubungan antara asupan lemak (*p value*= 0,129) dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019).
- d. Terdapat hubungan antara efektivitas fisik (*p value*= 0,000), aktivitas fisik (*p value* = 0,000) , asupan karbohidrat (*p value*= 0,000), dan asupan protein (*p value*= 0,000) dengan Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (angkatan 2018 dan 2019).

#### **V.2 Saran**

Saran – saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian ini, sebagai berikut :

##### **a. Bagi Responden**

Dapat meningkatkan aktivitas fisik serta asupan makronutrien sesuai anjuran pedoman gizi seimbang di masa pandemi dan pembelajaran daring seperti ini maupun di kehidupan sehari – hari.

##### **b. Bagi Program Studi S1 Ilmu Gizi**

Perlunya perancangan program yang dapat meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa S1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta dimasa pandemi saat ini.

Program yang dapat dilakukan berupa agenda olahraga bersama melalui media *zoom*, *google meeting*, atau media lainnya yang dapat bertatap muka secara daring. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada sehingga dapat semakin mengetahui faktor lain yang mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa.

c. **Bagi Ilmu Pengetahuan**

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sudah ada sehingga semakin mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa.