

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan status gizi mahasiswa gizi dan non gizi pada masa pandemi COVID-19 tahun 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat 104 responden (76,5%) berjenis kelamin perempuan, sedangkan terdapat 32 responden (23,5%) responden laki-laki. Selanjutnya terdapat 27 responden (19,8%) berusia 18 tahun, 30 responden (22%) berusia 19 tahun, 28 responden (20,6%) berusia 20 tahun, 28 responden (20,6%) berusia 21 tahun, serta 23 responden (17%) berusia 22 tahun.
- b. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat 61 responden (44,9%) mengalami kejadian gizi lebih, sedangkan terdapat 24 responden (55,1%) memiliki status gizi normal.
- c. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat 74 responden (54,4%) yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, sedangkan terdapat 15 responden (45,6%) yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji.
- d. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat 57 responden (42%) yang melakukan aktivitas fisik ringan, sedangkan terdapat 79 responden (58%) yang melakukan aktivitas fisik sedang
- e. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 71 responden (52,2%) dengan durasi tidur yang buruk, sedangkan terdapat 65 responden (47,8) dengan durasi tidur yang baik
- f. Berdasarkan uji beda *Mann Whitney*, terdapat perbedaan status gizi pada kedua kelompok dengan $p = 0,010$ ($p < 0,05$), terdapat perbedaan frekuensi makanan cepat saji pada kedua kelompok dengan $p = 0,016$ ($p < 0,05$), tidak terdapat perbedaan frekuensi aktivitas fisik pada kedua kelompok dengan $p = 0,113$

($p > 0,05$), dan tidak terdapat perbedaan durasi tidur pada kedua kelompok dengan $p = 0,553$ ($p > 0,05$).

- g. Berdasarkan uji statistik memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi UPNVJ Tahun 2022 dengan p-value 0,000 (*Spearman Correlation*). Dan dari hasil uji statistik *Spearman Correlation* memperlihatkan bahwa terdapat adanya hubungan cukup kuat antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,380 dengan korelasi positif yang artinya semakin sering responden mengonsumsi makanan cepat saji, maka semakin besar responden memiliki resiko untuk mengalami gizi lebih.
- h. Berdasarkan uji statistik memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi UPNVJ Tahun 2022 dengan p-value 0,000 (*Spearman Correlation*). Dan dari hasil uji statistik *Spearman Correlation* memperlihatkan bahwa terdapat adanya hubungan kuat antara frekuensi aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,690 dengan korelasi positif yang artinya semakin jarang responden melakukan aktivitas fisik, maka semakin besar responden memiliki resiko untuk mengalami gizi lebih.
- i. Berdasarkan uji statistik memperlihatkan bahwa terdapat hubungan antara durasi tidur dengan status gizi pada mahasiswa Gizi dan Non Gizi UPNVJ Tahun 2022 dengan p-value 0,000 (*Spearman Correlation*). Dan dari hasil uji statistik *Spearman Correlation* memperlihatkan terdapat adanya hubungan kuat antara durasi tidur dengan status gizi dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,537 dengan korelasi positif yang artinya semakin buruk durasi tidur responden, maka semakin besar responden memiliki resiko untuk mengalami gizi lebih.

V.2. Saran

Berdasarkan pembahasan dan kesimpulan yang sudah dijelaskan, maka saran yang dapat disampaikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

V.2.1. Bagi Responden

Diharapkan bagi para responden dapat lebih memperhatikan status gizinya supaya tidak menumbulkan dampak buruk terhadap kesehatan tubuh, seperti terjadinya kejadian gizi lebih dan timbulnya penyakit-penyakit lain dimasa yang akan mendatang. Selain itu, para responden dapat lebih sering melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran contohnya mengikuti senam yang diselenggarakan setiap bulan oleh pihak kampus, mengurangi asupan makanan cepat saji atau mengganti makanan tersebut dengan yang lebih sehat yaitu contohnya jika memesan martabak dapat dipilih topping buah atau mengurangi topping manis, mulai mencoba mengatur waktu lebih bijak agar dapat tidur tepat waktu dengan durasi yang cukup yaitu dengan mengganti waktu untuk mengerjakan tugas pada pagi hari

V.2.2. Bagi Institusi

Diharapkan bagi intitusi dapat melakukan sosialisasi dan intervensi terkait pentingnya mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang serta menjelaskan beberapa dampak penyakit degeneratif yang dapat muncul akibat kekeliruan pola konsumsi, lebih sering melakukan aktivitas fisik dengan menggalakan kegiatan olahraga seminggu sekali, mengatur durasi tidur agar sesuai dengan anjuran serta tetap menjaga status gizi normal untuk mencegah terjadinya gizi lebih kepada mahasiswa dan mahasiswi. Serta khususnya untuk mahasiswa non gizi, pengetahuan tentang gizi harus diberikan yang dapat dilakukan melalui pemberian edukasi serta penyuluhan agar dapat meningkatkan pengetahuan responden akan gizi.

V.2.3. Bagi Peneliti Lain

Untuk peneliti dimasa mendatang, disarankan dapat memakai variabel yang lebih beragam yang dapat memengaruhi status gizi dengan total responden yang jauh lebih banyak serta luas jangkauannya agar dapat lebih menggambarkan populasi yang lebih luas. Lalu selanjutnya peneliti dapat menggunakan desain penelitian atau pendekatan yang berbeda agar dapat lebih mendalami factor apa saja yang dapat yang memengaruhi status gizi, contohnya dengan melakukan intervensi *aerobic low impact* untuk variabel aktivitas fisik.