

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (85,3%) dan berusia 19 tahun (34.7%).
- b. Berdasarkan variabel dependen dan independen, sebagian besar responden memiliki ≤ 24.9 (Normal) (72%), mengalami stres (58,7%), aktivitas fisik sedentari&ringan (72%), dan durasi tidur kurang (64%).
- c. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan IMT mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta dimasa pandemi COVID-19 (*P-value* = 1,00).
- d. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta dimasa pandemi COVID-19 (*P-value* = 0,723).
- e. Tidak terdapat hubungan antara durasi tidur dengan IMT mahasiswa program studi gizi UPN Veteran Jakarta dimasa pandemi COVID-19 (*P-value* = 0,570).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Responden diharapkan dapat menjaga dan memperbaiki indeks massa tubuh agar tetap dalam kategori normal dengan memperhatikan tingkat stres, aktivitas fisik, dan juga durasi tidurnya.

V.2.2 Bagi Lokasi Penelitian

Harapan dari penelitian ini yaitu dapat memberikan masukan untuk instansi tersebut (UPN Veteran Jakarta/Jajaran Para Dosen Gizi/Himpunan) sehingga dapat membuat acara atau program kerja untuk memperbaiki dan menghasilkan status gizi yang baik. Penelitian ini juga diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan intervensi.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Harapan dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dari intervensi selanjutnya. Diharapkan pada penelitian selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga data yang didapatkan menjadi lebih bervariasi agar menghasilkan gambaran yang lebih luas lagi. Selain itu, bagi peneliti lain diharapkan melakukan penelitian indeks massa tubuh dengan menggunakan faktor lain seperti asupan makanan, citra tubuh, gangguan makan dan lain sebagainya.