

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Sebagian besar tergolong status gizi yang tidak normal yaitu sebanyak 52 responden (54,2%).
- b. Sebagian besar berstatus gizi normal yaitu sebanyak 44 responden (45,8%).
- c. Sebagian besar tergolong frekuensi penggunaan aplikasi layanan pesan antar makanan katagori jarang sebanyak 69 responden (71,9%).
- d. Sebagian besar Frekuensi penggunaan aplikasi layanan pesan antar makanan katagori sering sebanyak 27 responden (28,1%).
- e. Sebagian besar tergolong pengetahuan gizi seimbang yang kurang baik sebanyak 55 responden (57,3%).
- f. Sebagian besar pengetahuan gizi seimbang yang baik sebanyak 41 responden (42,7%).
- g. Ada hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi layanan pesan antar makanan dengan status gizi pada mahasiswa pada mahasiswa Kota Jakarta Selatan 2021 dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai p value = 0,046.
- h. Terdapat korelasi antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa pada mahasiswa Kota Jakarta Selatan 2021 dengan hasil analisis statistik menunjukkan nilai p value = 0,031.

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

##### **V.2.1 Bagi Responden**

Sebaiknya responden mengikuti penyuluhan tentang pengetahuan gizi seimbang dalam memilih makanan yang sesuai dengan kaidah gizi seimbang serta lebih bijak dalam menggunakan aplikasi layanan pemesanan makanan dalam mengkonsumsi makanan sehingga mampu menerapkan kebiasaan makan yang baik

dapat memperhatikan asupan makanan dan pola hidup sehat untuk mencegah kenaikan berat badan yang signifikan guna mencapai status gizi ideal.

### **V.2.2 Bagi Wilayah Jakarta Selatan**

Penulis berharap penelitian kali ini dapat menjadi bahan saran bagi pihak berwenang dan dapat memberikan pemahaman mengenai perilaku hidup sehat dengan berkoordinasi dengan puskesmas antar kecamatan untuk melakukan penyuluhan dengan membagikan media cetak seperti poster atau leaflet terkait pemilihan makanan dan kandungan energi didalam satu sendok makan sehingga responden mampu mengetahui batasan konsumsi makanan manis, asin dan berlemak serta menjaga kesehatan dengan memperhatikan kualitas makan dan memantau status gizi mahasiswa.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

Penulis berharap penelitian kali ini dapat dilakukan pengembangan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan variabel - variabel yang terdapat dalam berbagai tentang jenis makanan yang dipesan, dengan memahami komposisi makan yang dapat dihubungkan dengan frekuensi pemesanan layanan aplikasi makanan dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa.