

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Karakteristik responden mayoritas berusia 20 tahun (38,2%) dan berjenis kelamin perempuan (76,5%).
- b. Status gizi yang dimiliki responden dominan memiliki gizi normal (72,8%).
- c. Pemesanan makanan melalui aplikasi *online* sebagian besar memiliki frekuensi jarang (78,7%), dengan waktu pemesanan paling dominan pada malam hari (47,1%), dan alasan responden memesan makanan melalui aplikasi *online* mayoritas adalah karena adanya promo atau diskon yang ditawarkan pada aplikasi maupun *merchant* (33,8%).
- d. Makanan yang lebih sering dipesan melalui aplikasi adalah paket nasi ayam goreng tepung dan minuman yang lebih sering dipesan adalah kopi susu *cup*.
- e. Responden lebih dominan memiliki uang saku kurang dari Rp1.240.000,- (63,2%).
- f. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* dengan kejadian gizi lebih ( $p\text{-value} = 0,676$ ).
- g. Tidak terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan gizi lebih ( $p\text{-value} = 0,636$ ).
- h. Terdapat hubungan antara besaran uang saku dengan frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan *online* ( $p\text{-value} = 0,004$ ).

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

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

- a. Responden disarankan untuk mengikuti penyuluhan mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) melalui berbagai seminar sehingga responden akan lebih bijak dalam memilih jenis makanan sesuai dengan kaidah gizi seimbang melalui aplikasi pesan antar makanan *online* serta lebih bijak

dalam menggunakan uang sakunya untuk membeli makanan sesuai gizi seimbang.

- b. Responden disarankan menerapkan pola hidup sehat guna pencegahan kenaikan badan yang berlebih.

#### **V.2.2. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta**

- a. Institusi disarankan memberikan edukasi terkait pola hidup sehat, pentingnya mengkonsumsi makanan sesuai dengan gizi seimbang, dan dampak apabila mengalami gizi lebih.
- b. Institusi diharapkan dapat memberikan akses makanan bergizi kepada mahasiswa seperti kantin sehat untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

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

- a. Peneliti lain disarankan dapat menambahkan variabel lebih beragam untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih serta diharapkan total responden yang diteliti lebih luas jangkauannya agar tergambar kejadian gizi lebih pada populasi yang lebih luas.