

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Pada penelitian ini dapat disimpulkan menjadi beberapa poin diantaranya sebagai berikut ini:

- a. Rentang usia responden penelitian ini dari 18–23 tahun dan lebih dari sepertiga responden berusia 21 tahun sebanyak 34,2%. Sementara itu pada jenis kelamin, mayoritas responden memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 96,5%.
- b. Status gizi responden yaitu mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPNVJ dari 114 responden sebanyak 51,8% memiliki status gizi tidak berlebih dan sebanyak 48,2% mempunyai status gizi lebih.
- c. Frekuensi konsumsi makanan sumber gula responden sebanyak 51,8% jarang mengonsumsi makanan sumber gula. Frekuensi konsumsi makanan sumber garam responden sebanyak 50% jarang dan sering mengonsumsi makanan sumber garam. Frekuensi konsumsi makanan sumber lemak responden sebanyak 51,8% sering mengonsumsi makanan sumber lemak. Frekuensi konsumsi makanan sumber serat responden sebanyak 51,8% jarang mengonsumsi makanan sumber serat. Sedangkan untuk pola kualitas tidur responden mayoritas mempunyai kualitas tidur yang tidak baik, yakni sebanyak 95,6%. Sementara untuk intensitas penggunaan media sosial mayoritas responden mempunyai intensitas penggunaan yang termasuk dalam kategori tinggi, yaitu sebanyak 94,8%.
- d. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi makanan sumber gula yang lebih sering ( $p\text{-value} = 0,009$ ), lemak yang lebih sering ( $p\text{-value} = 0,008$ ), dan serat yang lebih jarang ( $p\text{-value} = 0,001$ ) serta intensitas penggunaan media sosial yang tinggi ( $p\text{-value} = 0,028$ ) dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPNVJ dengan nilai OR berturut-turut (OR 95% CI = 2,930; 2,966; 4,045;-). Selain itu frekuensi makanan sumber garam ( $p\text{-value} = 0,453$ )

dan kualitas tidur ( $p\text{-value} = 0,365$ ) tidak mempunyai hubungan signifikan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana UPNVJ.

## **V.2 Saran**

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

- a. Responden disarankan mengubah gaya hidup, khususnya kebiasaan makan dengan pola makan yang lebih sehat seperti makanan yang bergizi seimbang dan beraneka ragam, serta mengurangi frekuensi makanan yang tinggi akan gula dan lemak, sehingga dapat mencegah terjadinya kenaikan berat badan berlebih ataupun kejadian gizi lebih.
- b. Responden disarankan agar dapat menerapkan pola hidup sehat seperti durasi tidur yang cukup, menurunkan intensitas penggunaan media sosial, dan melakukan aktivitas fisik sebagai upaya untuk mencegah kenaikan berat badan yang berlebih.

### **V.2.2 Bagi Institusi**

- a. Institusi disarankan dapat memberikan intervensi berupa mengasah keterampilan pada mahasiswa untuk mengolah makanan yang baik, pengelolaan kualitas tidur, serta pengelolaan intensitas penggunaan media sosial.
- b. Institusi disarankan dapat menyediakan akses makanan bergizi bagi mahasiswa, seperti menyediakan kantin sehat, guna mengurangi konsumsi makanan yang tinggi akan gula, garam, dan lemak.

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

- a. Peneliti lain disarankan dapat mengkaji lebih lanjut mengenai kualitas tidur terkait domain kualitas tidur apa yang paling berpengaruh pada status gizi khususnya pada kejadian gizi lebih dan obesitas.
- b. Peneliti lain disarankan melakukan penelitian lain dengan responden yang berada di populasi yang jumlah antar jenis kelamin laki-laki dan

perempuan tidak berbeda jauh, agar dapat menggambarkan setiap jenis kelaminnya.

- c. Peneliti lain disarankan dapat melengkapi atau menambahkan dengan variabel lain yang berhubungan dengan kejadian gizi menggunakan metode maupun sasaran penelitian yang berbeda, sehingga diharapkan dapat lebih menggambarkan kejadian gizi lebih secara lebih bervariasi dan lebih luas.