

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden mayoritas memiliki persen lemak tubuh lebih yaitu sebelum puasa sebanyak 53 responden (51,5%) dan saat puasa sebanyak 52 responden (50,5%).
2. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (95,1%) dan berusia 20 tahun (34%).
3. Responden baik sebelum puasa dan saat puasa lebih banyak memiliki ,kualitas diet rendah (87,4%) dan (83,5%), aktivitas fisik sedang (59,2%) dan (54,5%) serta status gizi normal (50,5%) dan (51,5%).
4. Terdapat hubungan antara kualitas diet dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ( $p<0,05$ ).
5. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ( $p<0,05$ ).
6. Terdapat hubungan antara status gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ( $p<0,05$ ).

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

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

Memperhatikan status gizi tidak hanya dari perhitungan IMT saja tetapi perlu dilakukan pengukuran berkala pada persen lemak tubuh diikuti dengan penerapan gaya hidup sehat seperti menerapkan kualitas diet dengan pola makan yang teratur dan bergizi serta meningkatkan aktivitas fisik untuk mempertahankan status gizi agar tetap normal.

### **V.2.2 Bagi UPN “Veteran” Jakarta**

Memantau persen lemak tubuh dan status gizi mahasiswa secara berkala serta memberikan pengetahuan kepada mahasiswa terkait faktor faktor yang berhubungan sehingga dapat melaksanakan program khusus berupa *wellness program* bagi mahasiswa yang memiliki nilai persen lemak tubuh tinggi dan status gizi lebih.

### **V.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan dan Institusi**

Penelitian berikutnya disarankan untuk meneliti faktor faktor serupa dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan lokasi penelitian yang berbeda serta dapat mengeksplorasi beberapa faktor lain yang mempengaruhi persen lemak tubuh tinggi dan status gizi lebih pada mahasiswa.