

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilaksanakan kepada mahasiswa gizi UPN “Veteran” Jakarta, maka dapat disimpulkan:

- a. Sebanyak 111 responden (64,9%) memiliki persen lemak tubuh normal.
- b. Karakteristik responden menunjukkan mayoritas responden berusia 19 tahun (52,6%) dan memiliki jenis kelamin perempuan (91,2%).
- c. Mayoritas responden memiliki aktivitas fisik sedang (77%), *screen time* sedang (69%), durasi tidur pendek (63,7%), dan status gizi normal (57,3%).
- d. Tidak adanya keterkaitan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Tidak adanya keterkaitan antara *screen time* dengan persen lemak tubuh terhadap mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta.
- f. Tidak adanya keterkaitan antara durasi tidur dengan persen lemak tubuh terhadap mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta.
- g. Terdapat adanya keterkaitan antara status gizi dengan persen lemak tubuh terhadap mahasiswa Program Studi Gizi UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden disarankan untuk selalu memonitor persen lemak tubuh yang dapat dilakukan dengan memperhatikan status gizi, karena status gizi normal tetap dapat berisiko memiliki persen lemak tubuh tinggi. Selain itu, responden disarankan untuk memiliki durasi tidur, aktivitas fisik, dan *screen time* yang cukup.

V.2.2 Bagi Institusi Tempat Penelitian

Bagi institusi tempat penelitian, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang meneliti bivariat serta multivariat dengan tujuan adanya pemahaman

secara komprehensif mengenai hubungan antarvariabel aktivitas fisik, *screen time*, durasi tidur, dan status gizi dengan persen lemak tubuh. Selain itu, studi selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor yang belum terdapat pada penelitian ini tetapi berpotensi memengaruhi persen lemak tubuh. Pelaksanaan program lebih lanjut terkait pemantauan berat badan setiap minimal 3 minggu sekali juga dapat dilakukan khususnya di program studi gizi UPN “Veteran” Jakarta untuk mempertahankan berat badan yang sehat serta menurunkan kemungkinan terkena berbagai penyakit lainnya.

V.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini bagi ilmu pengetahuan disarankan dapat menjadi sumber terhadap pengembangan ilmu gizi, khususnya yang berkaitan dengan hubungan antara *screen time*, aktivitas fisik, durasi tidur, dan status gizi dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa Program Studi Gizi UPN "Veteran" Jakarta tahun 2025.