

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden menurut jenis kelamin menunjukkan mayoritas responden di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta jurusan S1 Ilmu Gizi berjenis kelamin perempuan dengan total 92 responden (90,2%)
- b. Hasil karakteristik responden menurut usia dalam penelitian ini berusia 19-21 tahun dengan mayoritas responden berusia 19 tahun dengan total 57 responden (55,9%).
- c. Responden dalam penelitian ini diambil dari 3 angkatan yaitu Angkatan 2022, 2023, dan 2024 dengan mayoritas responden berasal dari Angkatan 2024 sejumlah 45 responden (44,1%).
- d. Gambaran kejadian berat badan lebih di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta jurusan S1 Ilmu Gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebanyak 30 responden (29,4%).
- e. Gambaran frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan, didapatkan hasil bahwa mayoritas responden yang jarang menggunakan aplikasi pesan antar makanan yaitu sejumlah 70 responden (68,6%).
- f. Gambaran frekuensi konsumsi makanan berisiko dari 4 kategori makanan didapatkan hasil yang sama antara frekuensi makanan cepat saji dan *snack* kemasan, dengan jumlah responden yang sering dan jarang mengkonsumsi makanan cepat saji dan *snack* kemasan adalah 51 responden (50,0%). Sedangkan untuk kategori makanan manis dan minuman manis didapatkan hasil bahwa mayoritas responden sering mengkonsumsi makanan dan minuman manis dengan jumlah responden berturut-turut adalah 54 responden (52,9%) dan 52 responden (51,0%).
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan dengan kejadian berat badan lebih pada mahasiswa ($p\text{-value} = 0,000$).

- h. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan berisiko dengan kejadian berat badan lebih pada mahasiswa dengan nilai ($p\text{-value} = 0,477$) untuk makanan cepat saji, ($p\text{-value} = 1,000$) untuk *snack* kemasan, ($p\text{-value} = 0,984$) untuk makanan manis dan ($p\text{-value} = 1,000$) untuk minuman manis.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Mahasiswa diharapkan lebih sadar terhadap dampak jangka panjang dari penggunaan aplikasi pesan antar makanan dan konsumsi makanan minuman berisiko secara berlebihan karena dapat menimbulkan dampak terhadap kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi, serta menjaga keseimbangan energi dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

V.2.2 Bagi Institusi

Institusi disarankan dapat menyediakan akses makanan bergizi bagi mahasiswa, seperti menyediakan kantin sehat, guna mengurangi frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan dan konsumsi makanan yang tinggi akan gula, garam, dan lemak.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya, serta digunakan sebagai bahan perbandingan dalam kajian serupa. Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang mungkin berkontribusi terhadap kejadian berat badan lebih.