

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **VI.1 Kesimpulan**

- a. Mayoritas umur mahasiswa yang paling terbanyak umur 20 tahun dengan persentase sebesar (50,4%) dan mayoritas jenis kelamin yang paling banyak yaitu dengan persentase (83,7%).
- b. Mayoritas bahwa kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji yang paling sering dengan persentase sebesar (52,8%).
- c. Mayoritas yang melakukan aktivitas fisik kurang aktif dengan persentase (74,0%).
- d. Mayoritas yang mengalami status gizi lebih dengan persentase (79,7%).
- e. Mayoritas yang pendapatan orang tuanya tinggi dengan persentase (57,7%).
- f. Mayoritas bahwa yang pendidikan ibu yang tinggi dengan persentase (87,7%).
- g. Mayoritas bahwa yang pengetahuan gizi baik dengan persentase (99,2%).
- h. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan mengkonsumsi makanan siap saji dengan kejadian gizi lebih dengan (*p-value* 0,000).
- i. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan (*p-value* 0,154).

#### **VI.2 Saran**

- a. Mahasiswa Fikes Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dapat terus melakukan aktivitas fisiknya setiap harinya.
- b. Mahasiswa Fikes Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta agar selalu mengurangi konsumsi makanan dengan lemak tinggi seperti makanan cepat saji (fast food), mengurangi konsumsi gorengan dll, dan diganti dengan konsumsi buah dan sayur setiap hari.
- c. Bagi peneliti lain diharapkan mengembangkan faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih, karena masih banyak faktor lain yang dapat menyebabkan kejadian gizi lebih pada remaja.