

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

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

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (85,8%) dan berusia 20 tahun (42,5%). Mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebelum puasa (66,0%) dan saat puasa (69,8%). Lingkar pinggang responden pada sebelum puasa didominasi oleh tidak berisiko (75,5%) dan saat puasa (73,6%). Frekuensi konsumsi makanan berisiko yaitu mayoritas responden pada sebelum puasa sering mengonsumsi makanan manis (47%) dan pada saat puasa (50,9%), mayoritas responden pada sebelum puasa sering mengonsumsi makanan asin (50,0%) dan pada saat puasa (51,9%), mayoritas responden pada sebelum puasa sering mengonsumsi makanan berlemak (50,9%) dan pada saat puasa (53,8%). Responden baik sebelum puasa dan saat puasa mengalami peningkatan intensitas *food craving* yang tinggi (20,8%) dan (26,4%).
- b. Terdapat perbedaan antara status gizi ($p=0,047$), frekuensi makanan manis ($p=0,049$), frekuensi makanan asin ($p=0,034$), frekuensi makanan berlemak ($p=0,002$) dan intensitas *food craving* ($p=0,044$) saat dan sebelum puasa Ramadhan. Namun pada lingkar pinggang sebelum dan saat puasa Ramadhan tidak terdapat perbedaan yang signifikan ($p=0,567$).
- c. Terdapat hubungan yang signifikan antara lingkar pinggang ($p=0,000$), frekuensi makanan manis($p=0,000$), frekuensi makanan asin($p=0,000$), frekuensi berlemak($p=0,000$), dan intensitas *food craving*($p=0,000$) dengan status gizi pada mahasiswa Universitas pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta ($p<0,05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Mahasiswa perlu memperhatikan asupan pada saat Ramadhan terutama pada waktu berbuka dengan mengonsumsi makanan tinggi serat, rendah lemak, dan rendah gula.

V.2.2 Bagi UPN "Veteran" Jakarta

Pihak universitas diharapkan dapat memperkuat program promotif dan preventif terkait kesehatan gizi mahasiswa, khususnya selama bulan Ramadhan, melalui edukasi mengenai pola makan sehat, pengendalian konsumsi makanan berisiko, dan pentingnya pemantauan status gizi.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan dan Institusi

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal sehingga perubahan status gizi, lingkaran pinggang, konsumsi makanan berisiko, dan intensitas *food craving* dapat diamati secara lebih mendalam dalam jangka waktu yang lebih panjang.