

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada Mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah laki-laki sebanyak 86 orang (61,4%), memiliki usia 20 tahun (40%), berasal dari jurusan Manajemen Transportasi Laut (44,3%), dan terbagi merata antara tingkat 1 dan tingkat 2. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (69,3%), kualitas tidur buruk (81,4%), asupan protein cukup (52,9%), asupan zat besi cukup (57,1%), dan kebugaran jasmani terbanyak dalam kategori kurang (46,4%), diikuti cukup (27,9%), dan baik (25,7%).
- b. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa status gizi berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten ($p=0,010$), dimana mahasiswa dengan status gizi tidak normal (gizi kurang dan lebih) cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan status gizi normal.
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa asupan protein tidak berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten ($p=0,577$). Hal ini diduga karena kebugaran jasmani dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor gizi dan non-gizi secara bersamaan seperti aktivitas fisik, status gizi, dan asupan zat gizi lain, sehingga asupan protein saja tidak cukup untuk menunjukkan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kebugaran jasmani.
- d. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa asupan zat besi berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten ($p=0,035$), dimana mahasiswa dengan asupan zat besi

kurang cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan asupan zat besi cukup.

- e. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kualitas tidur tidak berhubungan secara signifikan dengan kebugaran jasmani pada Mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten ($p=0,975$). Hal ini diduga karena efek kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani bersifat tidak langsung dan baru terlihat dalam jangka waktu yang lebih panjang, sehingga tidak selalu terdeteksi dalam pengukuran pada satu titik waktu.
- f. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kebugaran jasmani pada mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten adalah status gizi dengan nilai *p-value* 0,016. Mahasiswa dengan status gizi tidak normal memiliki risiko yang secara signifikan lebih tinggi mengalami kebugaran jasmani kurang dengan *Adjusted Odd Ratio* (AOR) sebesar 2,590 (95% CI: 1,195-5,618).

V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Responden/Mahasiswa Politeknik Pelayaran Banten
 - 1) Menjaga status gizi tetap normal dengan memantau berat badan secara berkala serta memperhatikan keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik harian.
 - 2) Meningkatkan asupan zat besi dengan memilih makanan sumber zat besi heme (ikan telur, ayam) maupun non-heme (tahu, tempe, kacang-kacangan, sayur-sayuran) pada waktu makan utama.
 - 3) Mengonsumsi buah tinggi vitamin C, seperti jeruk, pepaya, jambu biji, dan tomat, bersamaan dengan makanan sumber zat besi untuk membantu penyerapannya.
 - 4) Menghindari teh, kopi, atau susu yang dikonsumsi bersamaan dengan waktu makan utama, dan memberi jeda 1-2 jam agar penyerapan zat besi tidak terhambat.

b. Bagi Institusi/Politeknik Pelayaran Banten

- 1) Memantau status gizi mahasiswa secara berkala melalui pengukuran berat dan tinggi badan secara rutin, serta mengupayakan perbaikan status gizi bagi mahasiswa dengan status gizi tidak normal.
- 2) Menyediakan menu catering asrama yang memastikan kecukupan sumber zat besi (ikan, telur, ayam, tahu-tempe, kacang-kacangan, sayur-sayuran) disertai buah tinggi vitamin C, seperti jeruk atau papaya dalam satu waktu makan, serta membatasi penyajian teh/kopi/susu bersamaan dengan menu utama.
- 3) Memberikan edukasi gizi kepada mahasiswa mengenai pentingnya status gizi normal, asupan zat besi yang cukup, serta pengetahuan tentang *enhancer* dan *inhibitor* zat besi.

c. Bagi Ilmu Pengetahuan

- 1) Penelitian berikutnya dapat mempertimbangkan sejumlah variabel lain yang berpotensi memengaruhi kebugaran jasmani namun belum dikaji dalam penelitian ini, seperti aktivitas fisik harian, kadar hemoglobin, asupan zat gizi lainnya.
- 2) Penelitian yang akan datang sebaiknya menerapkan rancangan penelitian yang lebih kuat, seperti desain kohort atau longitudinal, sehingga hubungan sebab-akibat antarvariabel dapat diidentifikasi dengan lebih baik dan tidak terbatas pada keterkaitan antarvariabel.