

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

- a. Ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- e. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.
- f. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ekonomi UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan agar mempelajari pengetahuan tentang pedoman piramida gizi seimbang dan mengenai jumlah kebutuhan kalori yang dibutuhkan sesuai dengan usia, berat badan dan tinggi badannya, sehingga bisa mengukur asupan makan yang dikonsumsi dalam sehari sesuai dengan kebutuhannya.

V.2.1 Saran Bagi Institusi Pendidikan

Mahasiswa disarankan agar diberi pengetahuan tentang kesehatan dan pedoman piramida gizi seimbang dan diberitahukan mengenai jumlah kebutuhan kalori yang dibutuhkan sesuai dengan usia, berat badan dan tinggi badannya, sehingga mahasiswa bisa mengukur asupan makan yang dikonsumsi dalam sehari

sesuai dengan kebutuhannya, serta diadakannya kantin sehat dilingkungan kampus.

V.2.2 Saran Bagi Peneliti Lain

- a. Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait status gizi mahasiswa agar didapatkan hasil yang lebih akurat.
- b. Peneliti lain disarankan untuk menggunakan alat bantu food model untuk mempermudah wawancara FFQ atau food recall 24 jam.
- c. Peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan variabel lain yang terkait dengan status gizi.

