

BAB V PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang memiliki status gizi lebih ada sebanyak 60,4%, yaitu terdiri dari 49,1% gemuk dan 11,3% obesitas.
- b. Berdasarkan jenis kelamin, di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta terdapat 26,4% responden laki-laki dan 73,6% responden merupakan perempuan.
- c. Berdasarkan citra tubuh, di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta terdapat 19,8% responden yang merasa puas dengan ukuran tubuh saat ini dan 80,2% yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.
- d. Berdasarkan pengetahuan gizi seimbang, di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta terdapat 45,3% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang dan 4,7% responden yang memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik.
- e. Berdasarkan aktivitas fisik, di Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta terdapat 88,7% responden yang memiliki durasi tidur pendek atau <8jam/hari; 67,9% responden yang memiliki durasi menonton TV/main komputer/*video games* ≥ 2 jam sehari; dan 72,6% responden yang memiliki kebiasaan berolahraga tidak rutin.
- f. Berdasarkan analisis bivariat, terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* (*p value*= 0,000 dan OR 10,2) dan pengetahuan gizi seimbang (*p value*= 0,000 dan OR 0,1) dengan status gizi. Namun tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin, durasi

tidur, durasi menonton TV/video games, serta kebiasaan berolahraga dengan status gizi.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Mahasiswa

- a. Pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta banyak ditemukan yang memiliki status gizi lebih. Diharapkan para mahasiswa mulai memperhatikan dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik berupa berolahraga.
- b. Bagi mahasiswa yang berstatus gizi normal, tetap menjaga berat badannya dengan mengontrol secara rutin berat badannya agar tidak menjadi peningkatan berat badan yang dapat mempengaruhi status gizinya.

V.2.2 Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta

- a. Diharapkan adanya pengukuran status gizi mahasiswa dan pemeriksaan kesehatan secara rutin, terutama dalam pemantauan status gizi mahasiswa, yaitu dengan menimbang berat badan serta mengukur tinggi badan secara berkala. Pemantauan status gizi ini penting sebagai tindakan pencegahan agar mahasiswa tidak terkena penyakit sebagai dampak dari status gizi lebih.
- b. Menyediakan alat pengukur berat badan dan tinggi badan yang mudah dijangkau, disertai dengan cara penggunaannya yang benar, sehingga mahasiswa dapat mengetahui berat badan dan tinggi badan yang sesuai untuk dirinya. Diharapkan pula adanya penyebaran informasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal untuk mahasiswa melalui poster atau leaflet.
- c. Memberikan penyuluhan atau edukasi gizi terkait makanan yang baik yang harus dikonsumsi sesuai kebutuhan energi dan zat gizi lain untuk usia remaja.
- d. Adanya penyebaran informasi melalui program kesehatan mahasiswa atau seminar kesehatan mengenai hasil penelitian ini untuk

menambah pengetahuan dan kewaspadaan mahasiswa tentang status gizi lebih, penyebab dan dampaknya, serta tentang pola makan seimbang.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Diharapkan adanya penelitian yang membahas hal yang sama dengan menggunakan desain penelitian lain, seperti *cohort* atau *case control* sehingga dapat terlihat lebih jelas dan lebih pasti factor-faktor yang dapat menjadi penyebab status gizi lebih.

