

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka didapat kesimpulan sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta yang menjadi responden adalah 24,5% laki-laki dan 75,5% perempuan.
- b. Asupan lemak mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta dalam penelitian ini adalah 68,9% tergolong tinggi dan 31,1% tergolong tidak tinggi.
- c. Asupan kalsium mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta dalam penelitian ini adalah 77,4% masuk dalam kategori rendah dan 22,6% masuk dalam kategori tidak rendah.
- d. Sebanyak 31,1% mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta mengalami gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh dan 68,9% tidak gizi lebih.
- e. Ada hubungan yang bermakna antara karakteristik responden yaitu jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta tahun 2015.
- f. Ada hubungan yang bermakna antara asupan lemak dengan kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta tahun 2015.
- g. Ada hubungan yang bermakna antara asupan kalsium dengan kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta tahun 2015.
- h. Asupan kalsium merupakan faktor yang memiliki hubungan paling dominan terhadap kejadian gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta tahun 2015.

## V.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, yaitu:

- a. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKES) UPN "Veteran" Jakarta  
Melakukan edukasi kepada para mahasiswa dengan menjalin kerjasama dengan program studi S1-Ilmu Gizi yang dapat dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan konseling terkait masalah gizi lebih dan prinsip gizi seimbang.
- b. Bagi Mahasiswa FIKES UPN "Veteran" Jakarta  
Perlu mengontrol asupan makanan terutama asupan lemak dan asupan kalsium, serta menerapkan pedoman gizi seimbang. Selain itu, mahasiswa juga perlu melakukan pemantauan status gizi secara rutin melalui penimbangan berat badan ataupun pengukuran persen lemak tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya gizi lebih pada usia produktif.
- c. Bagi Peneliti Lain  
Melakukan penelitian mengenai masalah gizi lebih berdasarkan persen lemak tubuh dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian berbeda yang dapat menggali lebih dalam mengenai faktor risiko yang mempengaruhi kejadian gizi lebih tersebut serta melakukan penambahan variabel terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan gizi lebih maupun persen lemak tubuh.