

BAB V

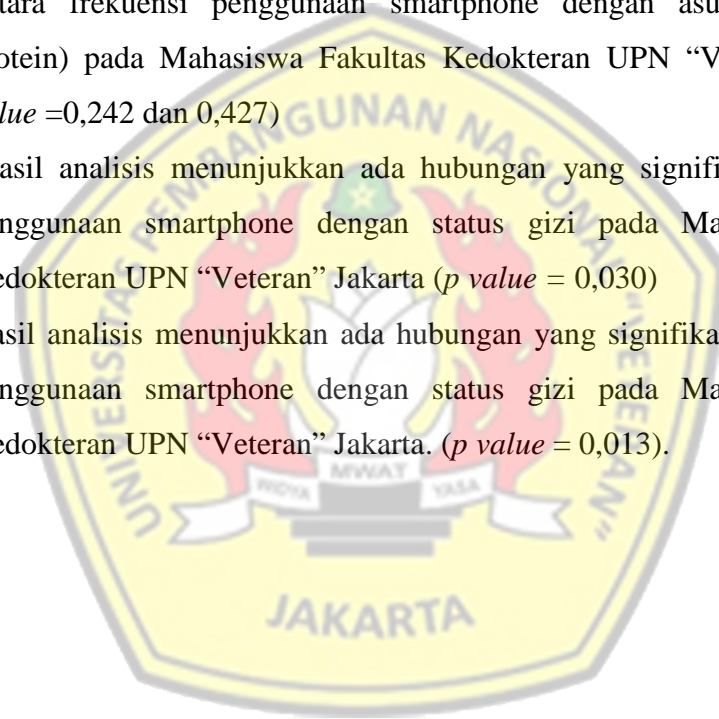
KESIMPULAN DAN SARAN

V.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian “Hubungan Intensitas Penggunaan Smartphone Dengan Asupan (Energi dan Protein) Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta antara lain sebagai berikut.

- a. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 68,1% responden yang berusia ≥ 20 tahun dan 51 responden yang berusia < 20 tahun.
- b. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 114 responden (71,2%) yang berjenis kelamin perempuan dan 46 responden (28,8%) yang berjenis kelamin laki-laki
- c. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 98 responden (61,3%) menggunakan Smartphone > 4 jam dalam sehari, 33 responden (20,6%) menggunakan smartphone 2-4 jam dalam sehari dan 29 responden (18,1%) menggunakan smartphone < 2 jam dalam sehari.
- d. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 113 responden (66,3%) menggunakan smartphone > 10 kali dalam sehari, 40 responden (25%) menggunakan smartphone 5-10 kali dalam sehari dan 7 responden (8,7%) menggunakan smartphone < 5 kali dalam sehari.
- e. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 147 responden (91,9%) asupan energi kurang dan sebanyak 13 responden (8,1%) memiliki asupan kurang.
- f. Hasil penelitian menunjukkan terdapat 86 responden (53,8%) memiliki asupan protein kurang, 60 responden (37,5%) memiliki asupan protein baik dan 14 responden (8,8%) memiliki asupan protein lebih.
- g. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 103 responden (64,4%) memiliki status gizi baik, 34 responden (21,3%) memiliki status gizi lebih dan 23 responden (14,4%) memiliki status gizi kurang.

- h. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara Asupan (Energi dan Protein) dengan Status gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta (*p value* =0,002 dan 0,003)
- i. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara antara durasi penggunaan smartphome dengan asupan (Energi dan protein) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.(*p value* =0,242 dan 0,175)
- j. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara antara frekuensi penggunaan smartphome dengan asupan (Energi dan protein) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta.(*p value* =0,242 dan 0,427)
- k. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan smartphome dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta (*p value* = 0,030)
- l. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara frekuensi penggunaan smartphome dengan status gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta. (*p value* = 0,013).



V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Mahasiswa

Mahasiswa disarankan agar dibekali dengan pengetahuan tentang kualitas dan kuantitas makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. sehingga diharapkan Mahasiswa fakultas kedokteran UPN “Veteran” Jakarta mengetahui kebutuhan energi dalam sehari dan mampu menyusun makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Selain itu, adanya aplikasi pengingat saat menggunakan smartphone akan sangat membantu mahasiswa sehingga Intensitas penggunaan smartphone dapat dikendalikan dan tidak berlebihan saat menggunakan smartphone.

V.2.2. Bagi peneliti lain

- a. Penelitian lain disarankan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait dengan Asupan (Energi dan Protein) pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta agar didapatkan hasil data yang lebih akurat.
- b. Penelitian lain disarankan untuk menggunakan kuesioner formulir makanan (FFQ) untuk melihat kebiasaan makan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta
- c. Penelitian lain disarankan untuk menggunakan alat bantu seperti food model untuk mempermudah wawancara food recall 24 jam dan meningkatkan .
- d. Penelitian ini disarankan untuk pengisian kuesioner harus diperhatikan agar diperoleh hasil yg akurat pada penelitian ini.