

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang didapat diambil dari penelitian ini adalah:

- a. Karakteristik jenis kelamin, responden yang mengikuti penelitian ini paling banyak adalah perempuan dengan sebanyak 32 orang (84.2%).
- b. Berdasarkan karakteristik Usia yaitu kelompok usia 18 tahun berjumlah 9 orang (23.7 %), kelompok usia 19 tahun berjumlah 19 orang (50.0 %), kelompok usia 20 tahun berjumlah 8 orang (21.1 %) dan kelompok usia 21 tahun berjumlah 2 orang (5.3 %).
- c. Berdasarkan jurusan terbagi menjadi D3 Keperawatan berjumlah 5 orang (13.2 %), D3 Fisioterapi berjumlah 3 orang (7.9 %), S1 Keperawatan berjumlah 8 orang (21.1 %), S1 Kesehatan Masyarakat berjumlah 9 orang (23.7 %) dan S1 Ilmu Gizi berjumlah 13 orang (34.2 %).
- d. Berdasarkan status gizi terbagi menjadi 2 kategori kelompok, yaitu kelompok dengan status tidak gizi lebih sebesar 24 orang (63.2%), dan responden yang mengalami status gizi dalam kategori gizi lebih berjumlah 14 orang (36.8%).
- e. Distribusi reponden berdasarkan Frekuensi Ngemil terbagi menjadi 2 kategori kelompok, yaitu kelompok Jarang berjumlah 19 orang (50.0%) dan kelompok sering berjumlah 19 orang (50.0%). Dari 19 orang yang Frekuensi Ngemil tinggi, 10 diantaranya mengalami Status gizi lebih.
- f. Distribusi reponden berdasarkan Konsumsi Junk Food terbagi menjadi 2 kategori kelompok, yaitu kelompok Tidak Sering berjumlah 9 orang (23.7%) dan kelompok Sering berjumlah 29 orang (76.3%). Dari 29

orang yang mengonsumsi *Junk Food* dengan intensitas Sering, 14 diantaranya mengalami status gizi lebih.

- g. Distribusi responden berdasarkan *Screen Time* terbagi menjadi 2 kategori kelompok, yaitu kelompok dengan normal *Screen Time* dalam sehari berjumlah 11 orang (28.9%), dan kelompok dengan *Screen Time* yang Tinggi berjumlah 27 orang (71.7%). Dari 27 orang yang *Screen Time* dengan intensitas tinggi, terdapat 13 orang yang mengalami status gizi lebih.
- h. Berdasarkan hasil penelitian maka menghasilkan nilai p yaitu 0,093 ($p < 0.05$). Dengan demikian nilai tersebut menunjukkan tidak terdapatnya hubungan yang bermakna antara Frekuensi Ngemil dengan Status Gizi Lebih pada mahasiswa dan mahasiswi.
- i. Berdasarkan hasil penelitian maka menghasilkan nilai p yaitu 0.014 ($p < 0.05$). Dengan demikian nilai tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa dan mahasiswi.
- j. Berdasarkan hasil penelitian maka menghasilkan nilai p sebesar 0.030 ($p < 0.05$). Dengan demikian nilai tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara *Screen Time* dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa dan mahasiswi.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Menjaga pola makan menjadi lebih sehat, terutama memperbanyak mengonsumsi sayur dan buah dan mengurangi makanan yang memiliki rendah zat gizi.
- b. Memperhatikan berat badan agar tetap dalam kondisi normal.
- c. Melakukan aktivitas fisik.

V.2.2 Bagi Institusi

Sulistiyani Meita Dewi, 2020

HUBUNGAN FREKUENSI "NGEMIL", KONSUMSI JUNK FOOD, SCREEN TIME DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Gizi Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- a. Melakukan kegiatan penyuluhan terkait kejadian *Overweight* untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa dan mahasiswi.
- b. Mengadakan penyuluhan tentang pentingnya gizi untuk menunjang aktivitas di Universitas.
- c. Mengadakan berbagai aktivitas seperti olahraga dengan berbagai jenis cabang untuk meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa.

V.2.3 Bagi peneliti lain

- a. Menambah referensi dalam penelitian terkait Frekuensi “ngemil”, Konsumsi *Junk food* dan *Screen time* terhadap kejadian *Overweight*.
- b. Sebagai acuan penelitian selanjutnya