

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Usia responden terbanyak pada usia 20 tahun yakni sebanyak 24 orang (52,2%), usia 19 tahun sebanyak 13 orang (28,3%), usia 21 tahun sebanyak 8 orang (17,4%) dan usia 22 tahun sebanyak 1 orang (2,2%). Jenis kelamin responden paling banyak yaitu perempuan yakni sebanyak 42 orang (91,3%) dan laki-laki sebanyak 4 orang (8,7%).
- b. Status gizi responden yang termasuk status gizi normal yaitu sebanyak 35 orang (76,1%) dan yang termasuk status gizi lebih sebanyak 11 orang (23,9%).
- c. Asupan protein responden terbanyak pada kategori cukup yakni sebanyak 31 orang (67,4%)
- d. Asupan serat responden terbanyak pada kategori kurang yakni sebanyak 45 orang (97,8%)
- e. Durasi tidur responden terbanyak pada kategori kurang yakni sebanyak 37 orang (80,4%)
- f. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan protein dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (p-value = 1.000)
- g. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (p-value = 0,239)
- h. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan status gizi mahasiswa S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta (p-value = 1.000)

## **V.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa saran yang ditunjukkan kepada pihak-pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

### **V.2.1 Bagi Responden**

Responden dengan gizi normal, agar tetap menjaga berat badannya dan mengontrol secara rutin berat badannya supaya dapat menjaga status gizi agar tetap normal, dan diharapkan dapat membiasakan diri untuk menerapkan perilaku hidup sehat dengan mengelola waktu tidur yang cukup serta diimbangi dengan perilaku makan yang sehat dan seimbang agar mencegah terjadinya peningkatan berat badan yang signifikan pada usia remaja yang dapat berisiko pada masa dewasa

### **V.2.2 Bagi Pihak Kampus**

Diharapkan terdapatnya pengukuran status gizi dan kesehatan secara sistematis dan berkala. Pengamatan status gizi sangat penting karena menjadi upaya pencegahan supaya mahasiswa tidak terjangkit penyakit akibat dari gizi lebih serta memfasilitasi sarana pengukur berat badan dan tinggi badan yang mudah diakses oleh mahasiswa.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Lain**

Diharapkan mampu melangsungkan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang lebih luas sehingga bisa menelusuri lebih dalam lagi terkait hal-hal yang dapat mempengaruhi status gizi.