

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

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

- a. Tidak adanya hubungan IMT dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- b. Adanya hubungan konsumsi zat gizi makro (protein) dan mikro (vitamin C) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- c. Tidak adanya hubungan konsumsi zat gizi makro (energi) dan mikro (zat besi) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Adanya hubungan aktivitas fisik (olahraga dan waktu luang) dengan status kebugaran pada mahasiswa gizi FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

#### **V.2 Saran**

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

- a. Mengatur pola hidup sehat baik di rumah atau di tempat kos khususnya dalam mengatur makanan sehari-hari dan sesuai dengan kebutuhan seharusnya.
- b. Membiasakan diri berolahraga ataupun beraktivitas di waktu luang untuk meningkatkan daya tahan kardiorespiratori (kebugaran). Alternatifnya yaitu dengan bergabung dalam sebuah club olahraga.
- c. Meningkatkan asupan energi, protein, vitamin, dan mineral sehingga mencapai kebutuhan yang seharusnya untuk mendukung peningkatan status kebugaran.

##### **V.2.3 Bagi Program Studi**

- a. Membuat suatu kegiatan olahraga yang bekerja sama dengan organisasi mahasiswa untuk bersama – sama membiasakan diri berolahraga, sehingga dapat mencegah meningkatnya prevalensi mahasiswa yang tidak bugar.

- b. Membuat suatu event untuk mahasiswa dapat berlomba membuat karya tulis di bidang gizi olahraga, sehingga menambah minat mahasiswa mendalami ilmu gizi olahraga serta dapat meningkatkan referensi karya tulis penelitian yang dimiliki program studi maupun fakultas ilmu kesehatan.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Lain**

- a. Melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi baik dalam segi status gizi, asupan, aktivitas fisik, maupun tingkat kebugaran untuk mendapat gambaran yang lebih luas mengenai masalah kebugaran dan faktor-faktor penyebabnya.
- b. Melakukan penelitian lanjutan pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini untuk mengetahui adanya perkembangan selanjutnya, sehingga dapat diketahui hubungan antara variabel-variabel terikat dengan kebugaran bersifat permanen atau sementara.
- c. Melakukan penelitian serupa dengan desain eksperimental sehingga hubungan kausalitas antar-variabel dapat terlihat.

