

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

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

- a. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian responden besar berusia 20 tahun (51,1%), berjenis kelamin laki-laki 11,1% dan berjenis kelamin perempuan 88,9%
- b. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal 75,6%, asupan energi cukup 80%, asupan lemak lebih 60%, dan aktivitas fisik sedang 53,3%
- c. Tidak terdapat hubungan antara asupan energi dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- d. Tidak terdapat hubungan antara asupan lemak dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta
- e. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi UPN Veteran Jakarta

### **V.2 Saran**

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

Mengontrol status gizi tetap dalam kategori normal, yaitu dengan cara menyeimbangkan antara asupan zat gizi dengan aktivitas fisik.

#### **V.2.2 Bagi Lokasi Penelitian**

Membuat kebijakan dengan penerapan serta bertahap untuk diadakannya kantin sehat dengan memperhatikan penggunaan bahan makanan.

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

- a. Penelitian selanjutnya dengan jumlah sampel yang lebih besar dan lebih bervariasi untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas mengenai asupan energi, lemak, dan aktivitas fisik serta faktor-faktor yang mempengaruhinya.
- b. Penelitian selanjutnya dengan meneliti faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi seperti asupan gizi lain, faktor stres, persen lemak tubuh.