

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Pada kategori pola makan terdapat perbedaan hasil analisis berdasarkan kategori, yaitu:
 - 1) Ada hubungan antara pola makan pada kategori makanan pokok dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta
 - 2) Tidak ada hubungan antara pola makan pada kategori protein hewani, protein nabati, sayur, buah, minuman manis, dan *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta
- b. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta
- c. Tidak ada hubungan antara durasi tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

- a. Mempertahankan pola makan makanan pokok, protein, sayur, dan buah pada kategori kadang-kadang atau sesuai dengan pedoman gizi seimbang
- b. Mempertahankan pola makan *fast food* dan konsumsi minuman manis pada frekuensi jarang agar tidak terjadi peningkatan status gizi lebih
- c. Meningkatkan aktivitas fisik dari ringan menjadi lebih sering dengan tidak terlalu lama berada didepan televisi, gawai, atau komputer dan berolahraga minimal 150 menit per minggu
- d. Memperbaiki pola tidur minimal 7 jam per hari untuk meminimalisir kemungkinan mengonsumsi camilan saat terjaga dalam tidur yang dapat menyebabkan peningkatan berat badan.

V.2.2 Bagi Institusi

Diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mencapai status gizi normal dengan mengajak mereka turut aktif dalam senam bersama, menciptakan kantin sehat, dan dilakukan pengukuran secara berkala agar capaian statis gizi mahasiswa dapat terpantau dengan baik.