

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil univariat dan bivariate. Berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini:

1. Berdasarkan penelitian dari 100 responden, 20% responden adalah laki-laki dan 80% responden adalah perempuan, sebagian besar responden berusia 18-19 tahun yakni 94%, 66% responden termasuk kedalam kategori status gizi tidak lebih, 60% responden memiliki rasio lingk pinggang pinggul katagori tidak tinggi, 85% responden memliki asupan energi cukup, 67% responden termasuk kedalam kategori asupan protein cukup, 93% responden termasuk kedalam kategori asupan lemak cukup, 96 % responden termasuk kedalam kategori asupan karbohidrat cukup 62% responden termasuk kedalam aktivitas fisik ringan.
2. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan adanya hubungan bermakna antara indeks massa tubuh dengan persen lemak tubuh ($p < 0.005$).
3. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara rasio lingk pinggang pinggul dengan persen lemak tubuh ($p > 0.005$).
4. Hasil uji statistik *chi square* pada zat gizi makro menunjukkan :
 - a. adanya hubungan bermakna antara asupan energi dengan persen lemak tubuh ($p < 0.005$).
 - b. adanya hubungan bermakna antara asupan protein dengan persen lemak tubuh ($p < 0.005$).
 - c. adanya hubungan bermakna antara asupan lemak dengan persen lemak tubuh ($p < 0.005$).

- d. tidak adanya hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh ($p > 0.005$).
5. Hasil uji statistik *chi square* menunjukkan tidak adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh ($p > 0.005$).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Mengontrol beberapa jajanan tinggi lemak terutama gorengan
2. Makanlah beranekaragam makanan, jangan hanya makan satu atau dua zat gizi tertentu dalam sekali makan.
3. Rutin melakukan olah raga dan perbanyak aktivitas fisik seperti naik turun tangga, ikut berpartisipasi dalam kegiatan kampus atau organisasi yang dapat mengeluarkan energi.
4. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta memberikan penyuluhan terkait gizi lebih dan membuat serta menyebarkan beberapa poster mengenai gizi seimbang disudut-sudut kampus.

