

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengujian dan analisa data yang dilakukan mengenai hubungan *body image*, *food habit*, aktivitas fisik dan asupan makanan dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebagian besar mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022 memiliki status gizi normal.
2. Sebagian besar mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022 memiliki persepsi *body image* yang positif dengan skor 36-105.
3. Sebagian besar mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022 memiliki *food habit* tidak sehat dengan skor 1-6.
4. Sebagian besar mahasiswi asrama Universitas Andalas tahun 2022 memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan dengan skor <600.
5. Rata-rata mahasiswi asrama Universitas Andalas memiliki asupan makanan (energi, protein, lemak, karbohidrat) yang masih tergolong kurang dari yang dianjurkan.
6. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel *body image* dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas dengan *p-value* 0,000 dan memiliki hubungan yang sedang.

7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara variabel *food habit* dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas dengan *p-value* 0,124 dan berkorelasi negatif yang sangat rendah.
8. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas dengan *p-value* 0,000 dan memiliki hubungan yang sedang.
9. Terdapat hubungan yang bermakna antara variabel asupan makanan dengan status gizi mahasiswi asrama Universitas Andalas dengan *p-value* energi (0,029), protein (0,013), lemak (0,001), dan karbohidrat (0,021) serta memiliki hubungan yang rendah.

6.2 Saran

1. Bagi Mahasiswi Asrama Universitas Andalas
 - a. Bagi mahasiswi dengan status gizi normal diharapkan untuk mempertahankan status gizinya dan melakukan pemantauan secara rutin, sedangkan mahasiswi dengan status gizi tidak normal agar dapat memperbaiki status gizinya dengan lebih memperhatikan konsumsi zat gizi agar sesuai anjuran kecukupan gizi dan mengonsumsi makanan yang beragam sesuai frekuensi yang dianjurkan serta tidak melewatkan sarapan pagi.
 - b. Diharapkan bagi mahasiswi agar mengurangi konsumsi makanan tidak sehat seperti *junk food*, makanan berlemak, cemilan, *soft drink*, dan minuman berwarna serta disarankan mahasiswi untuk mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi juga memperbanyak konsumsi buah dan sayur yang akhirnya mendukung

terciptanya pola makan yang baik. Selanjutnya, mahasiswi diharapkan dapat memiliki kepercayaan diri yang baik sehingga tercipta *body image* positif.

- c. Bagi mahasiswi yang aktivitas fisiknya kurang disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dengan berolahraga selama 30-60 menit dalam 3-5 kali seminggu. Mahasiswi juga dapat memasang aplikasi penghitung langkah untuk mengetahui jumlah langkah kaki dalam sehari pada perangkat digital. Selanjutnya, bagi mahasiswi yang menggunakan kendaraan diharapkan meningkatkan aktivitas fisik seperti sesekali berjalan kaki ke kampus dan ikut serta berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di kampus.

2. Bagi Asrama Universitas Andalas

Bagi pihak asrama diharapkan agar dapat memberikan edukasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal, minimal aktivitas fisik dalam sehari, konsumsi asupan makanan yang beragam dan sesuai AKG, porsi sayur dan batasan konsumsi minyak yang dianjurkan perhari dengan cara melakukan penyuluhan kepada mahasiswi asrama sehingga mahasiswi tidak salah dalam merepresentasikan status gizinya sendiri atau dapat juga dilakukan dengan cara membuat leaflet yang dibagikan kepada mahasiswi asrama serta anjuran untuk melakukan penimbangan berat badan secara rutin.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda, seperti *case control* sehingga dapat lebih menggambarkan faktor risiko yang mempengaruhi status gizi pada mahasiswi.