

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kebiasaan sarapan, konsumsi buah dan sayur, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswi Asrama Universitas Andalas tahun 2023, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi status gizi, mayoritas mahasiswi memiliki status gizi normal.
2. Berdasarkan distribusi frekuensi kebiasaan sarapan, mayoritas mahasiswi memiliki kebiasaan sarapan yang tidak baik.
3. Berdasarkan distribusi frekuensi konsumsi buah dan sayur, mayoritas mahasiswi kurang mengonsumsi buah dan sayur.
4. Berdasarkan distribusi frekuensi perilaku sedentari, mayoritas mahasiswi memiliki perilaku sedentari yang tinggi.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi pada mahasiswi Asrama Universitas Andalas tahun 2023.
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dan sayur dengan status gizi pada mahasiswi Asrama Universitas Andalas tahun 2023.
7. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku sedentari dengan status gizi pada mahasiswi Asrama Universitas Andalas tahun 2023.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Mahasiswi

Bagi mahasiswi dengan status gizi normal diharapkan untuk mempertahankan status gizinya dan melakukan pemantauan rutin, sedangkan mahasiswi dengan status

gizi tidak normal agar dapat memperbaiki status gizinya dengan lebih memperhatikan konsumsi zat gizi sesuai dengan anjuran kecukupan gizi dan mengonsumsi makanan yang beragam dan tidak melewatkan sarapan pagi. Mahasiswi diharapkan untuk dapat mengonsumsi buah dan sayur yang cukup dan beragam seperti bayam, nangka, jamur, labu siam, kembang kol, dan apel, salak, jambu biji, bengkuang, dan jambu air, serta buah dan sayur lainnya sesuai dengan kebutuhan. Mahasiswi juga diharapkan untuk mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik seperti berolahraga untuk menyeimbangkan antara kalori yang masuk dan keluar.

6.2.2 Bagi Asrama

Pihak asrama diharapkan untuk dapat memberikan edukasi mengenai berat badan dan tinggi badan yang normal, pentingnya melakukan sarapan pagi, konsumsi makanan yang beragam dan sesuai AKG, porsi sayur dan buah serta membatasi perilaku sedentari dengan cara melakukan penyuluhan kepada mahasiswi sehingga meningkatkan kesadaran mahasiswi untuk hidup sehat, dengan cara pembuatan poster ataupun leaflet yang dibagikan kepada mahasiswi tentang gaya hidup sehat, serta anjuran untuk melakukan penimbangan berat badan secara rutin. Pihak asrama juga diharapkan untuk dapat menambah fasilitas kantin yang menyediakan buah dan sayur yang cukup dan beragam.

6.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian terkait pengetahuan dan melakukan observasi langsung terkait kebiasaan sarapan. Peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi pada mahasiswi Asrama Universitas Andalas. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian dengan desain penelitian yang berbeda

seperti *case control* sehingga lebih dapat menggambarkan faktor risiko yang memengaruhi status gizi pada mahasiswa.

