

BAB 6 : PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan distribusi frekuensi didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas memiliki status gizi normal.
2. Berdasarkan distribusi frekuensi didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas memiliki asupan makan yang cukup.
3. Berdasarkan distribusi frekuensi didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas memiliki kebiasaan berolahraga yang tidak rutin.
4. Berdasarkan distribusi frekuensi didapatkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas memiliki uang saku yang berada pada rentang 500.000 – 1.000.000.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makan, kebiasaan berolahraga, dan uang saku terhadap status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas

Pada mahasiswa yang memiliki status gizi normal diharapkan tetap mempertahankan status gizinya dan melakukan pemantauan dengan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara berkala. Bagi mahasiswa dengan status gizi tidak normal baik kurus maupun gemuk diharapkan lebih memperhatikan kembali asupan zat gizinya sesuai dengan kebutuhan tubuh berdasarkan AKG sesuai umur dan jenis kelamin terutama pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas agar lebih memperhatikan kebutuhan asupan karbohidrat hariannya. Mahasiswa juga diharapkan untuk meluangkan waktu agar dapat melakukan kegiatan berolahraga secara rutin untuk menyeimbangkan asupan zat gizi yang masuk dan yang digunakan bagi tubuh, memelihara kesehatan, menjaga berat badan, dan mengurangi risiko terjadinya penyakit.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan dan memperdalam penelitian ini dan diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya. Diharapkan juga pada peneliti selanjutnya untuk dapat melakukan penelitian lanjut dengan desain yang berbeda sehingga lebih menggambarkan faktor risiko lain yang mempengaruhi status gizi.