

BAB 6 Penutup

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi dan *screen time* dengan pola makan pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas saat Pandemi Covid-19 tahun 2021, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi *screen time* dari responden sebagian besar adalah *High Screen Time* (80,3%).
2. Distribusi frekuensi pengetahuan gizi dari responden sebagian besar adalah memiliki pengetahuan gizi yang baik (88,2%)
3. Distribusi frekuensi responden sebagian besar adalah memiliki pola makan yang baik setelah dikompositkan (61,8%)
4. Distribusi frekuensi responden sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat (52,6%)
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara *screen time* dengan pola makan pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas saat Pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p < 0,05$)
6. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan pola makan pada mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas saat Pandemi Covid-19 tahun 2021 ($p < 0,05$)
7. Variabel aktivitas fisik memberikan pengaruh (*confounding*) terhadap hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan yang ditandai dengan $\% \Delta \text{POR} > 10\%$ sedangkan variabel aktivitas fisik tidak memberikan pengaruh

atau bukan sebagai confounding terhadap hubungan antara *screen time* dan pola makan ditandai dengan $\% \Delta \text{POR} < 10\%$.

6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut:

1. Bagi responden dengan pola makan yang kurang untuk memperhatikan pola makan yang baik sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang dengan cara makan sesuai kecukupan dan kebutuhan dan makan-makanan yang beragam
2. Bagi responden disarankan untuk memenuhi kebutuhan asupan makro seperti karbohidrat sesuai dengan standar kebutuhan harian dengan mengkonsumsi berbagai macam sumber zat gizi karbohidat.
3. Bagi responden diharapkan untuk melakukan pendalaman materi pada anjuran gula, garam dan minyak harian dan adanya peningkatan praktik pola makan yang baik terhadap mahasiswa tentang pentingnya pola makan yang baik sesuai dengan anjuran pada pedoman umum gizi seimbang (PUGS) maupun WHO agar terjadi adanya implementasi dari ilmu yang telah dimiliki.
4. Bagi responden yang memiliki *High Screen Time* disarankan untuk membatasi kegiatan didepan layar sesuai dengan anjuran penggunaan *screen time* terlebih di saat *weekdays*.