BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis hubungan kebiasaan makan makanan cepat saji *(fast food)*, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa FK Unila angkatan 2013, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 125 mahasiswa FK Unila angkatan 2013 terdapat 73 orang (58,4%) memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji sering dan 52 orang (41,6%) memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji *(fast food)* jarang.
2. Dari 125 mahasiswa FK Unila angkatan 2013 terdapat terdapat 53 orang (42,4%) memiliki aktivitas fisik baik dan 72 orang (57,6%) memiliki aktivitas fisik kurang.
3. Dari 125 mahasiswa FK Unila angkatan 2013 terdapat 69 orang (55,2%) memiliki pengetahuan gizi baik, 35 orang (28%) memiliki pengetahuan gizi sedang, dan 21 orang (16,8%) memiliki pengetahuan gizi kurang.

4. Dari 125 mahasiswa FK Unila angkatan 2013 terdapat 50 orang (40%) memiliki status gizi *overweight*, 42 orang (33,6%) memiliki status gizi normal, dan 33 orang(26,4%) memiliki status gizi *underweight*.
5. Kebiasaan makan makanan cepat saji *(fast food)* tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi (*p*= 0,118).
6. Aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi (*p*=0,06).
7. Pengetahuan gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi dengan hasil uji statistik diperoleh nilai (*p*= 0,565).

B. Saran

1. Bagi Institusi

   Perlu lebih memberikan edukasi terhadap mahasiswa baru terhadap kebiasaan makan yang baik misalnya pemberian materi tersebut saat kuliah umum pada masa propti.
2. Bagi Instansi Kesehatan

   Perlu mengadakan penyuluhan baik di tingkat sekolah, perguruan tinggi maupun masyarakat terkait gizi seimbang dan beberapa faktor yang terkait dengan status gizi
3. Bagi peneliti lain

   Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dimana *fast food* nya tidak hanya yang berasal dari waralaba *modern* tetapi juga memasukkan

waralaba lokal dan juga bisa menilai faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi seperti *body image* dan karakteristik kelurga.

4. Bagi Subyek

   Diharapkan responden lebih memilih makanan yang memiliki kandungan gizi yang baik serta melakukan olahraga atau kegiatan tambahan diluar kegiatan kuliah.