

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman gizi berjenis kelamin perempuan (89,1%), berusia 19 tahun (45,3%), uang saku pada kisaran < Rp 1.000.000,-/bulan (53,1%), dan tinggal di kos (76,6%).
2. Konsumsi makanan beragam mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman berada pada nilai median 5,0, rata-rata nilai skor perilaku hidup bersih yaitu 2,88, rata-rata skor aktivitas fisik yaitu 944,05 MET-menit/minggu, dan pemantauan berat badan normal berada pada nilai median 10,5.
3. Rata-rata status gizi mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman yaitu 21,6 kg/m².
4. Terdapat hubungan bermakna antara konsumsi makanan beragam dengan status gizi ($p= 0,012 < 0,05$, $r= 0,311$) positif yang menunjukkan semakin baik konsumsi makanan beragam seseorang, maka akan meningkatkan nilai IMT status gizi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman.
5. Tidak terdapat hubungan bermakna antara perilaku hidup bersih dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman ($p= 0,305 > 0,05$).
6. Tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman ($p= 0,714 > 0,05$).
7. Tidak terdapat hubungan bermakna antara pemantauan berat badan normal dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman ($p= 0,104 > 0,05$).
8. Terdapat pengaruh konsumsi makanan beragam dan pemantauan berat badan normal dengan status gizi pada mahasiswa Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman ($p= 0,003$, $r^2= 0,174$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Pada peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan beragam yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

2. Bagi Responden

a. Bagi responden yang telah memiliki status gizi normal diharapkan mampu untuk mempertahankan konsumsi makanan beragam dan rutin melakukan pemantauan berat badan dalam kehidupan sehari-hari.

b. Bagi responden yang masih mengalami permasalahan gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih diharapkan mampu untuk memperbaiki kebiasaan konsumsi makanan beragam sehari-hari, rutin melakukan pemantauan berat badan, dan memantau status gizi. Dikarenakan sebagai calon tenaga ahli gizi akan menjadi contoh di masyarakat dalam bidang kesehatan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber bacaan bagi pembaca dan tambahan kepastakaan sehingga dapat menambah pengetahuan mengenai empat pilar gizi seimbang.

