

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar mahasiswi pengguna jasa *delivery order* makanan berusia 20 tahun dan berasal dari Fakultas Ilmu-ilmu kesehatan (FIKES). Responden pengguna jasa *delivery order* makanan rata-rata memiliki uang saku dalam rentang Rp1.000.000 – Rp2.000.000 perbulan, sedangkan responden yang bukan pengguna jasa *delivery order* makanan rata-rata memiliki uang saku <Rp1.000.000 perbulan.
2. Frekuensi penggunaan jasa *delivery order* makanan pada mahasiswi Universitas Jenderal Soedirman kelompok pengguna jasa *delivery order* makanan adalah rata-rata 18 kali perbulan. Jenis makanan yang paling sering dipesan adalah ayam.
3. Sebagian besar mahasiswi pengguna jasa *delivery order* makanan memiliki asupan lemak dalam kategori berlebih. Sedangkan, sebagian besar responden bukan pengguna jasa *delivery order* makanan memiliki asupan lemak dalam kategori sangat kurang.
4. Sebagian besar mahasiswi pengguna dan bukan pengguna jasa *delivery order* makanan memiliki tingkat aktivitas fisik dengan intensitas sedang.
5. Sebagian besar mahasiswi pengguna dan bukan pengguna jasa *delivery order* makanan mengalami PMS dalam kategori berat.
6. Terdapat perbedaan asupan lemak antara mahasiswi pengguna dan bukan pengguna jasa *delivery order* makanan.
7. Tidak terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik antara mahasiswi pengguna dan bukan pengguna jasa *delivery order* makanan.
8. Tidak terdapat perbedaan kejadian PMS antara mahasiswi pengguna dan bukan pengguna jasa *delivery order* makanan.

B. Saran

1. Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain seperti asupan zat gizi mikro, asupan gula, asupan garam, dan tingkat stres antara mahasiswa pengguna jasa *delivery order* makanan dan bukan pengguna jasa *delivery order* makanan.

2. Bagi Institusi

Pihak universitas diharapkan dapat mengedukasi mahasiswa, salah satunya dengan menyelenggarakan seminar mengenai pola hidup yang baik dan gizi seimbang secara keseluruhan bagi mahasiswa untuk menunjang prestasi dan kegiatan belajar.

3. Bagi Mahasiswi

Mahasiswi disarankan untuk memperhatikan pemilihan makanan agar tidak mengonsumsi makan yang berlemak secara berlebihan. Mahasiswi juga disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan fisik dan organ reproduksi sehingga tidak memperparah kejadian PMS.

