

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik mahasiswa mayoritas berjenis kelamin perempuan (72,8%), berusia 19 tahun (38,6%), bertempat tinggal kos (73,7%) dan mendapatkan uang saku Rp1.000.000-2.000.000,- per bulannya (54,4%).
2. Sebanyak 61 mahasiswa (53,5%) memiliki intensitas penggunaan media sosial yang rendah.
3. Sebanyak 61 mahasiswa (53,5%) memiliki intensitas penggunaan layanan pesan antar makanan yang rendah dengan aplikasi layanan pesan antar makanan yang paling banyak digunakan yaitu *WhatsApp* (43,9%) dan sebagian besar mahasiswa (62,3%) telah menggunakan layanan pesan antara makanan >12 bulan. Waktu yang sering digunakan untuk menggunakan layanan pesan antar makanan, yakni malam hari (34,2%). 31,6% mahasiswa menggunakan layanan pesan antar makanan dengan alasan untuk menghemat waktu. Sebanyak 21,1% mahasiswa memesan jenis makanan berupa makanan pokok.
4. Sebanyak 68 mahasiswa (59,6%) memiliki tingkat asupan energi kurang, 49 mahasiswa (43,0%) memiliki tingkat asupan protein kurang, 48 mahasiswa (42,1%) memiliki tingkat asupan lemak kurang, dan 61 mahasiswa (53,5%) memiliki tingkat asupan karbohidrat kurang.
5. Sebanyak 69 mahasiswa (62,3%) memiliki status gizi yang normal.
6. Tidak ada hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi mahasiswa.
7. Tidak ada hubungan intensitas penggunaan layanan pesan antar makanan dengan status gizi mahasiswa.
8. Tidak ada hubungan tingkat asupan energi dengan status gizi mahasiswa.
9. Ada hubungan tingkat asupan protein dengan status gizi mahasiswa.
10. Tidak ada hubungan tingkat asupan lemak dengan status gizi mahasiswa.
11. Tidak terdapat hubungan tingkat asupan karbohidrat dengan status gizi mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti lain diharapkan dapat meneliti faktor lain yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan layanan pesan antar makanan, seperti aktivitas fisik.

3. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman

Bagi mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman diharapkan untuk mempertahankan status gizi yang sudah normal dan memperhatikan asupan makan, terutama asupan lemak dengan menerapkan pedoman gizi seimbang yakni membatasi makanan tinggi gula, garam, lemak dan memperbanyak asupan buah dan sayur.

