

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pola makan mahasiswa FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang diteliti dengan kuisioner Food Frequency menunjukkan bahwa kategori kategori cukup yaitu sebanyak yaitu sebanyak 64 responden (70,3%). Kemudian sebanyak 11 responden (12,1%) dalam kategori kurang dan sebanyak 16 responden (17,6%) dalam kategori lebih.
2. Status gizi mahasiswa FKM Universitas Islam Negeri Sumatera Utara menunjukkan bahwa kategori normal yaitu sebanyak 69 responden (75,8%). Sedangkan kategori sangat kurus yaitu sebanyak 2 responden (2,2%) kategori kurus sebanyak 7 responden (7,7%) kategori gemuk sebanyak 10 responden (10,0%) dan kategori obesitas sebanyak 3 responden (3,3%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

5.2 Saran

Bedasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dapat dibeikan sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Mahasiswa

1. Diharapkan dapat lebih memperhatikan pola makan yang sesuai dengan status gizi seimbang untuk mencapai status gizi yang cukup, sehingga dapat menunjang kegiatan

sehari-hari aktivitas dikampus atau diluar kampus terutama untuk proses tumbuh kembang.

2. Diharapkan memperbanyak pengetahuan tentang gizi terkait makanan yang cukup yang harus dikonsumsi sesuai kebutuhan energi dan zat gizi lain untuk usia remaja.

5.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan seluruh masyarakat khususnya para orang tua memberikan dan memperhatikan pola makan anaknya agar sesuai dengan gizi seimbang sesuai dengan usianya.

1.2.3 Bagi Instansi Kampus

1. Bagi pihak kampus diharapkan dapat bekerja sama dengan kantin kampus agar dapat menyediakan makanan dan minuman yang sehat dan bergizi bagi mahasiswa.
2. Diharapkan dapat dijadikan salah satu sumber bacaan dan referensi mengenai hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada mahasiswa.

5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya sebaiknya mengajukan soal dan pertanyaan yang lebih banyak lagi tentang metode pola makan dan mengetahui kandungan gizi makanan yang dikonsumsi setiap hari untuk mendapatkan informasi yang maksimal dan juga menambah referensi yang lebih baru