

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan 32 responden (64%) termasuk kategori tinggi, kategori cukup 18 responden (36%) dan tidak ada yang berada pada kategori kurang dan rendah.
2. Pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta menunjukkan bahwa 27 responden (54%) kategori baik, 23 responden (46%) kategori cukup dan tidak ada responden dengan pola makan kurang. Tingkat konsumsi karbohidrat yang berada pada kategori baik 17 responden (34%), kategori cukup 2 responden (4%), tidak terdapat kategori sedang dan buruk, 31 responden (62%) melebihi dari angka kecukupan karbohidrat. Tingkat konsumsi protein pada semua responden melebihi dari angka kecukupan protein. Tingkat konsumsi lemak pada kategori baik 9 responden (18%), kategori cukup 9 responden (18%), kategori sedang 6 responden (12%) dan tidak terdapat kategori buruk terhadap responden, 26 responden (52%) melebihi dari angka kecukupan lemak. Tingkat kecukupan kalori pada kategori baik 9 responden (18%), kategori cukup 2 responden (4%), tidak terdapat

kategori sedang dan buruk, 39 responden (78%) melebihi dari angka kecukupan kalori.

3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat pengetahuan tentang gizi dan makanan dengan pola makan pada mahasiswa penderita gizi lebih dengan nilai $r = 0,545$ dan $R^2 = 29,7\%$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Mahasiswa

- a) Mahasiswa diharapkan meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan makanan demi mencapai pola makan yang baik.
- b) Mahasiswa diharapkan menerapkan gizi seimbang agar tubuh menjadi sehat dan memiliki berat badan ideal.
- c) Mahasiswa diharapkan bisa lebih peka terhadap kesehatan dengan menjaga pola makan supaya tidak berlanjut hingga tua.
- d) Mahasiswa disarankan melakukan aktivitas fisik untuk mencegah terjadinya gizi lebih.

2. Bagi Peneliti

Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menggali informasi yang lebih banyak dan lebih intens terkait faktor lain yang mempengaruhi, seperti riwayat keluarga, informasi konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, pola tidur dan lain-lain sehingga dapat menyempurnakan hasil penelitian ini.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian Hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dan makanan dengan pola makan terhadap penderita gizi lebih di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta yang dilakukan peneliti memiliki keterbatasan yaitu terbatasnya pertanyaan yang diajukan sehingga kurang maksimal, seperti seperti riwayat keluarga, informasi konsumsi minuman manis, aktivitas fisik, pola tidur, snack dan jajanan lain yang dikonsumsi belum dibahas. Apabila akan diadakan penelitian yang lebih lanjut sebaiknya dapat menggali informasi lebih banyak dengan mewawancarai dan memberikan solusi yang terbaik kepada responden sehingga ada timbal balik antara peneliti dan responden agar terjalin komunikasi yang lebih baik dan bermanfaat.