

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat ditetapkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Status gizi mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo dari 175 orang terdapat 31 orang (18%) memiliki status gizi kurang, terdapat 111 orang (63%) memiliki status gizi normal, terdapat 23 orang (13%) memiliki status gizi *overweight*, terdapat 5 orang (3%) memiliki status gizi obese 1 dan terdapat 5 orang (3%) memiliki status gizi obese 2.
2. Kebiasaan makan mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo dari 175 mahasiswa sebagian besar memiliki kebiasaan *food habit* dengan kategori teratur yakni berjumlah 153 orang (87%) dan hanya terdapat 22 orang (13%) yang memiliki kebiasaan *food habit* tidak teratur.
3. Status gizi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh kebiasaan makan mahasiswa jurusan kesehatan masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.

5.2 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan di atas maka dapat diberikan saran sebagai berikut.

1. Mahasiswa yang memiliki status gizi kurang dengan *food habit* tidak teratur sebaiknya dapat memperhatikan kebiasaannya seperti waktu makan,

mengonsumsi makanan dengan porsi yang cukup, mengonsumsi lauk pauk yang cukup dan mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Sebaiknya mahasiswa yang berstatus gizi kurang tidak terlalu sering mengonsumsi *fast food* seperti mi instant.

2. Mahasiswa yang berstatus gizi normal sebaiknya dapat mempertahankan kebiasaan makan (*food habit*) untuk menghindari terjadinya status gizi lebih dan status gizi kurang.
3. Mahasiswa yang berstatus gizi *overweight*, *obese I* dan *obese II* sebaiknya dapat mengatur *food habit*-nya dengan mengatur waktu makan dan porsi makan serta melakukan aktivitas yang dapat membakar lemak seperti berolahraga secara teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M dan Wirjatmadi B, 2012. *Pengantar gizi masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S., 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Edisi kedua. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Umum.
- Budiyanto, M.A. 2002. *Gizi dan Kesehatan*. Malang: Bayu Media dan UMM Press
- Choi, E.S., *et al*. 2008. A Study on Nutrition Knowledge, and Dietary Behavior of Elementary School Children in Seoul. *Nutrition Research and Practice*.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2010. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Depkes RI. 2004. *Gizi Atlet untuk Prestasi*. Jakarta
- Gibney, M. 2007. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Gibson, R. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. New York: Oxford University Press.
- <https://ayicuwie.wordpress.com/2012/03/01/status-gizi-pada-remaja-12/>
- <http://devikachristi.blogspot.com/2012/10/makalah-dasar-ilmu-gizi-makanan.html>
- Irianto, K dan Waluyo, K. 2004. *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Jakarta: CV. Yrama Widya.
- Khomsan, A. 2012. *Ekologi Masalah Gizi Pangan dan Kemiskinan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Kurnia D A., Nurul P., dan Ibnu F. 2013. *Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan*. Graha Ilmu. Yogyakarta Jakarta:

- Mustika, D, C. 2012. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Bandung : Penerbit Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, A dan Erna K, 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*, Nusa Medika. Yogyakarta
- Supariasa, N (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran (EGC).
- Sayogo, S. 2011. *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Soekirman. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.