

## **BAB V** **PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji terhadap resiko *overweight* pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada Mahasiswa yang mengalami *overweight*, pola konsumsi makanan cepat saji baik sebanyak 3 orang (12,0%) dan kurang baik sebanyak 22 orang (88,0%).
2. Pada Mahasiswa yang mengalami *overweight*, frekuensi konsumsi makanan cepat saji baik sebanyak 5 orang (20,0%) dan kurang baik sebanyak 20 orang (80,0%).

### **5.2 Saran**

1. Bagi peneliti, kiranya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai tambahan pengetahuan dan informasi kesehatan mengenai pola dan frekuensi makanan cepat saji dan pengaruhnya terhadap resiko *overweight*.
2. Bagi mahasiswa, kiranya dapat mengontrol gaya hidup utamanya kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji sehingga dapat terhindar dari resiko terjadinya *overweight*.
3. Bagi peneliti lain, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam melakukan penelitian mengenai kebiasaan makan dan resiko *overweight* dengan menggunakan metode dan variabel-variabel lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Arisman. 2007. *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Melitus*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Aryati, 2014. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar*. Makassar.
- Asih & Pratiwi. (2010). *Perilaku Prososial ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*. *Jurnal Psikologi*, Volume I, No 1. Universitas Muria Kudus. Kudus.
- Ayu dan Sartika, 2011. *Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. *Jurnal Makara Kesehatan*. 2011 ; 15 (1) : 37-43.
- Badan Ketahanan Pangan, 2014. *Laporan Kinerja Badan Ketahanan Pangan 2014*. Jakarta. Diakses pada tanggal 27 Juli 2017
- Badjeber, 2012. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 1, Nomor 2 Hal. 542-553.
- Baliwati, dkk, 2010. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Penebar swadaya. Jakarta.
- Barasi, 2007. *Nutrition At a Glance Edition*. Published by Blackwell publishing Ltd. Penerbit Erlangga. Jakarta.
- Depkes, RI. 2010. *Obesitas*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta. Diakses pada tanggal 27 Juli 2017.
- FOK UNG, 2018. *Profil Fakultas Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Negeri Gorontalo. Gorontalo.
- Gibson RS. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. Ed ke-2. Oxford University Press. New York.
- Janna, 2016, *Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Kemenkes. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. Diakses pada tanggal 5 Agustus 2017
- Kemenkes RI, 2015, *Profil Kesehatan Indonesia 2013*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Khomsan Ali, dkk. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada. Jakarta

- \_\_\_\_\_, 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Gramedia Widiasarana. Jakarta.
- Leily, 2014. *Hubungan Pola Konsumsi Fastfood dengan Kejadian Overweight pada Remaja Putri di SMA Batik Surakarta*. Naskah Publikasi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Lutfi, S. 2011. *Makan Teratur Mahasiswa Tingkat Akhir*. Dikutip dari <http://lutiblurry.com/>. Akses 6 agustus 2017.
- Mahdiah, 2014. *Peran Mahasiswa dalam Mengurangi Pola Konsumsi Fastfood pada Remaja Kota*. Karya Tulis Ilmiah. Bidang Ilmu Pengetahuan Sosial. IPB. Bogor
- Mujur Adrianus, 2011. *Hubungan Antara Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di Sekolah Menengah Atas 4 Semarang)*. (Skripsi) Universitas Diponegoro. Semarang.
- Nurlita, 2017. *Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fastfood), Status Gizi dan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Naskah Publikasi. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Notoatmojo, S. 2003. *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan Dalam : Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta, 121-128. Jakarta.
- Purwati, S. 2010. *Kegemukan dan Obesitas*. Yayasan Bina Pustaka. Jakarta.
- Restuastuti, dkk, 2016. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Pekan Baru*. Jurnal. Jom FK Vol. 3 No. I, Februari 2016.
- Riskesdas. *Status Gizi. Riskesdas 2013: 249-70*. 2013 di akses pada tanggal 8 Agustus 2017
- Proverawati, 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Rini Nisa Ike, 2009. *Body Mass Index (BMI)=Indeks Massa Tubuh*. (online) <https://danialonline.wordpress.com/2009/08/13/body-mass-index-bmi-indeks-massa-tubuh/>, Akses tanggal 7 Januari 2018.
- Sargowo dan Andarini, 2011. *Pengaruh Komposisi Asupan Makan terhadap Komponen Sindrom Metabolik pada Remaja*. *Jurnal Kardiologi 11 Indonesia*. Vol. 32, No. 1. Januari - Maret 2011. J Kardiol Indones. 2011;32:14-23 ISSN 0126/3773
- Satgas IDAI, 2009. *Nutrisi pada remaja. Indonesian pediatric seociety*. Buku Bunga Rampai Kesehatan Remaja. Jakarta.
- Sulistijani, DA. 2002. *Sehat Dengan Menu Berserat*. Trubus Agriwidya. Jakarta

- Sulistyoningsih, Hariyani (2011). *Gizi Untuk Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Sujatmiko, Eko. 2014. *Kamus IPS Cetakan 1*. Aksara Sinergi Media. Surakarta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2002. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- Suryaputra dan Nadhiroh, 2012. *Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas*. Makara, Kesehatan, Vol. 16, No. 1, 45-50.
- Virgianto, G., dan Purwaningsih, E. 2006. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun (Studi Kasus di SMU N 3 Semarang)*. Artikel Ilmiah. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Jogjakarta. Graha Ilmu.
- WHO. 2010. *Obesitasitas dan Kelebihan Berat Badan*. (online)  
<http://www.diabetes.co.id>. diakses tanggal 25 Juli 2017.