

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan gizi dan pola makan pada mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan yang positif antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan kekuatan korelasi sangat lemah ($\rho = 0,000$ ($<\alpha 0,05$ dan nilai *coefficient contingency* 0,180).
2. Terdapat hubungan signifikan yang positif antara pola makan dengan status gizi pada mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dengan kekuatan korelasi sangat lemah ($\rho = 0,029$ ($<\alpha 0,05$ dan nilai *coefficient contingency* 0,127).

5.2 Saran

Berdasarkan temuan penelitian, maka peneliti memberikan saran penelitian yang meliputi hal berikut ini:

1. Sebaiknya pihak Fakultas aktif dalam memberikan sosialisasi mengenai gizi agar mahasiswa mampu untuk memahami dan memiliki pengetahuan gizi yang baik karena dengan adanya mahasiswa dengan status gizi yang baik merupakan sebuah prestise yang baik bagi fakultas yang notabennya bersifat olahraga dan kesehatan. Sehingga tingkat pengetahuan gizi setiap mahasiswa perlu ditingkatkan agar dapat memberikan informasi mengenai gizi seimbang

pada remaja dan mengaplikasikannya dengan harapan status gizi yang baik dapat tercapai.

2. Mahasiswa perlu memperhatikan pola konsumsi makan yang sesuai dengan gizi seimbang guna tercapai status gizi yang baik, sehingga dapat menunjang kegiatan pembelajaran sehari-hari terutama untuk proses tumbuh kembang. Pola makan yang baik harus terus diupayakan oleh mahasiswa agar mampu untuk mencapai status gizi yang ideal bagi mahasiswa untuk semangat dalam mengikuti kegiatan akademik maupun non akademik di Universitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., Wirjatmadi, B. 2012. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Prenadamedia Group
- Alhamda, S., Sriani Y. 2015. Buku Ajar Ilmu Kesehatan Masyarakat. Yogyakarta: Deepublish
- Almatsier, S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arisman, M. B. 2012. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : EGC
- Azwar S., 2007. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Jakarta: Pustaka. Pelajar
- Badriah, D. L. 2014. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Bandung; PT Refika Aditama.
- Beck, 2014. Ilmu Gizi dan Diet: Hubungannya Dengan Penyakit-penyakit Untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Bening, S., Ani, M. (2014). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi dan Status Gizi pada Mahasiswi Gizi dan Non Gizi Universitas Diponegoro. *Jurnal of Nutrition Colleg*, 3(4) ,715-722.
- Cakrawati, D dan Mustika, NH. 2014. Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Cecep T., dan Pusphandani, M. E, 2013. Kesehatan Lingkungan dan K3. Yogyakarta: Nuha Medika
- Dede, 2010. Sehat Dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: PT Penerbit Sarana Bobo. Jakarta
- Dwigint. S., 2015. The Relation of Diet Pattern to Dispepsia Syndrom in Collage Students. *J MAJORITY*. 4(1): 73-79.
- Dwira, D. H. 2017. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa Semester IV Jurusan DIV Bidan Pendidik di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

- Fitriani dkk. 2020. Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, Vol. 4 No. 1. April 2020.
- Florence. A, G. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. Skripsi. Fakultas Teknik Universitas Pasundan Bandung.
- Ghozali, Imam. 2005. Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS. Edisi 3. Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Hasdianah dkk, 2014. Gizi, Pemanfaatan gizi, Diet, dan Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hastono, S. P dan Sabri L.. 2010. Statistik Kesehatan. Rajawali Pers, Jakarta
- Hidayat. A. 2016. Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Kampus X Kediri. *Jurnal Wiyata*, Vol. 3 No. 2 Tahun 2016
- Husaini, 2006. Hidup Sehat Gizi Seimbang. Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: PT Primamedia Pustaka.
- Irianto, K. 2010. Gizi dan Pola Hidup Sehat. Bandung : Yrama Widya
- Istiany dan Ruslianty, 2013. Gizi Terapan. Bandung : Remaja Rosda
- Jannah, M. 2016. Remaja dan Tugas-tugas Perkembangan Dalam Islam. *Jurnal Psikoislamedia* 1 (1).
- Jayanti, Y. D. 2017. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada* Vol. 6, No. 2 Oktober 2017
- Jelinic JD, Nola IA, Matanic D. 2010. Living or Away from Home-Impact on Student's Eating Habits. *Materia Socio Medica*. 20(4): 204-208.
- Katmawanti. 2018. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswi Kelas VIII SMP Negeri (Full Day School). *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Universitas Negeri Malang.
- Kemenkes RI, 2013. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kemenkes RI, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, 2014. Pedoman Gizi Seimbang 2014. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Komariyah, 2013. Metodologi Penelitian Kualitatif. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Kurniasih, D. 2010. Sehat dan Bugar Berkat Gizi Seimbang. Jakarta: Kompas. Gramedia.
- Kurniati. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Alat Kontrasepsi di Wilayah Kerja Puskesmas Curup Kabupaten Rejang Lebong tahun 2012. Karya Tulis Ilmiah.
- Marmi, 2013. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Notoadmodjo. 2012. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Notoatmodjo, 2012. Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Sediaoetama. 2010. Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. Jakarta: Dian Rakyat.
- Siti. M. 2016. Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta: Salemba Medika.
- Soekriman, 2010. Hidup Sehat, Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia. Jakarta: Primamedia Pustaka.
- Suhardjo. 2002. Perencanaan pangan dan gizi. Jakarta. Bumi Aksara
- Supariasa, 2012. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Surasno, Diah M. 2012. Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat Universitas Indonesia Program S1 Reguler angkatan 2005-2007 Tahun 2008. Skripsi. Depok : FKM UI
- Syahfitri, Yolanda. 2016. Gambaran Status Gizi Siswa—Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2016. JOM FK Vol. 4 No. 2 Oktober 2017