

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian untuk mencari hubungan antara kebiasaan merokok dan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa jurusan teknik sipil angkatan 2016/2017 di Universitas Negeri Gorontalo, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Status gizi dengan kategori kurus sebesar 4,5%, kategori normal sebesar 60,2% dan kategori gemuk sebesar 35,2% pada mahasiswa teknik sipil angkatan 2017/2016 di Universitas Negeri Gorontalo. Hal ini disebabkan karena responden menjaga pola makan dan juga apa yang di makan dan energi yang dikeluarkan itu seimbang
2. Merokok dengan kategori berat sebesar 5,7%, kategori rendah sebesar 22,7% dan kategori sedang 711,6% pada mahasiswa teknik sipil tahun ajaran 2016/2017 di Universitas Negeri Gorontalo. Hal ini disebabkan karena banyaknya iklan dan slogan-slogan bahaya merokok yang terpampang di media sosial ataupun media lainnya sehingga membuat para perokok mulai mengurangi jumlah rokok dalam sehari.
3. Asupan makanan pada mahasiswa jurusan teknik sipil angkatan 2017/2017 di Universitas Negeri Gorontalo dengan kategori kurang sebesar 10,2%, kategori baik 54,5% dan kategori lebih 35,2%. Hal ini disebabkan karena mereka mengkonsumsi secara teratur dan juga tidak berlebihan dan frekuensi makan responden hanya 3x dalam sehari.

4. Tidak ada hubungan merokok dengan status gizi pada mahasiswa jurusan teknik sipil angkatan 2016/2017 di Universitas Negeri Gorontalo. Dengan nilai  $p\text{ value} = 0,999 > \alpha = 0,05$ . Karenakan banyaknya perokok tetapi status gizi mereka tidak berpengaruh oleh kebiasaan merokok tersebut
5. Ada hubungan asupan makanan dengan status gizi pada mahasiswa jurusan teknik sipil angkatan 2016/2017 di Universitas Negeri Gorontalo. Dengan nilai  $p\text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Asupan makanan yang tidak berlebihan dari tingkat kecukupan gizi harian maka tidak dapat menyebabkan terjadi kenaikan berat badan ataupun obesitas

## 5.2 Saran

1. Bagi institusi pendidikan diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan atau bahan dalam menerapkan merokok dan asupan makanan
2. Bagi peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian serupa sebaiknya lebih banyak lagi referensi untuk mendukung pembahasan
3. Bagi fakultas teknik jurusan sipil di universitas negeri gorontalo agar dapat dijadikan suatu referensi atau motivasi bagi pembaca dan peneliti selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U.F. 2014. *Kesehatan Masyarakat Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Atikah & Erna. 2015. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Aginta, E. 2011. Hubungan Antara Merokok Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putra. Skripsi. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Bradley, D. P. 2010. Effect of Smoking Status on Total Energy Expenditure. *Nutrition & Metabolism*.
- Budiman. 2011. *Penelitian Kesehatan*. Bandung : PT. Refika Aditama
- Chhabra, P dan Chhabra, S. K. 2011. Effect Of Smoking On Body Mass Index: A CommunityBased Study. *National Journal of Community Medicine*. 2(3): S325-S330.
- Govern, JA, Benowitz NL. 2011. Cigarette smoking, nicotine and body weight. NIH Public Access.
- Halimah, N.A. 2018. Paparan Rokok, Status Gizi, Beban Kerja Dan Infeksi Organ Reproduksi Pada Wanita Dengan Masalah Fertilitas Rsi Sultan Agung Semarang
- Irwan. 2017. *Etika Dan Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta : CV. ABSOLUTE MEDIA
- Ilfandri & Ervina, 2015. Hubungan perilaku merokok dengan indeks masa tubuh remaja putera. <http://ejurnal.latansamashiro.ac.id/indeks.php/Ejobs/article/viewFile/138/132>. 23 Februari 2020 (16.00)
- Jee SH, Sul JW, Park J, Lee SY, Ohrr H, Guallar E, et al. Body-mass index and mortality in korean men and women. *The New England Journal Of Medicine* Page; 2006; 355(8): 779-787
- Katulistiwa, N. A. 2013. Proses Terjadinya Kaitannya Antara Peranan Zat Gizi dan Penyakit Degeneratif Hipertensi. [Skripsi] Surabaya: Universitas Airlangga.

- Kemenkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Direktorat Bina Gizi dan KIA. Kementerian Kesehatan RI
- Khudoifah, A.N. 2018 Hubungan Asupan Protein Dan Kebiasaan Merokok Dengan Status Gizi Pada Remaja Putra Di Sman 1 Tengaran Kabupaten Semarang
- Lapau, B. 2015. *Metodologi Penelitian Kebidanan: Panduan Penulisan Protokol dan Laporan Hasil Penelitian*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Mardalena, I. 2017. *Dasar-dasar ilmu gizi dalam keperawatan konsep dan penerapan pada asuhan keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Riset Kesehatann Dasar (Risesdas) 2018. Jakarta : Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan. Depkes RI
- Rahayu, E. 2016. Faktor Psikologis yang mempengaruhi perilaku merokok pada remaja
- Ramayulis, R. 2015. *Menudan Resep Untuk Penderita Hipertensi*. Penebar Plus. Jakarta
- Rosta, J. 2011. Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak dengan Status Gizi dan Tekanan Darah Geriatri di Pantai Wreda Surakarta. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sabri, L dan Hastono, S.P. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Supariasa. 2016. . *Ilmu Gizi : Teori & Aplikasi*. Jakarta:EGC
- Supariasa., 2014. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitati, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Tarwoto. (2010). *Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Untari, I. 2017. *7 Pilar Utama Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta : Thema Publishing