

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan terhadap mahasiswa di Kampus Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status Gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar sebagian besar dengan kategori normal/baik. Namun, masih ditemukan masalah gizi ganda yaitu status gizi sangat kurus, kurus, gemuk dan obesitas.
2. Tingkat Kebugaran Jasmani mahasiswa Jurusan Gizi poltekkes Denpasar sebagian besar ternyata dalam kategori kurang sekali.
3. Prestasi Belajar mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar sebagian besar dalam kategori Pujian.
4. Keterkaitan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar, dimana sampel dengan status gizi normal / baik cenderung memiliki prestasi belajar dengan pujian maupun sangat memuaskan.
5. Keterkaitan antara Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar, dimana mahasiswa jurusan gizi cenderung memiliki tingkat kebugaran jasmani yang kurang sekali tetapi memiliki prestasi belajar dengan pujian maupun sangat memuaskan.

B. Saran

1. Status gizi mahasiswa yang berada pada kategori gemuk dan obesitas agar melakukan penurunan berat badan guna mencapai status gizi normal/baik dengan cara melakukan terapi diet dengan mengurangi kalori sebanyak 500kkal dengan contoh menu terlampir pada lampiran 9 dan melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga. Bagi mahasiswa yang status gizinya sangat kurus dan kurus sebaiknya mengatur pola makan yang teratur 3x makan utama 2x selingan serta mengkonsumsi makanan yang bergizi, berimbang dan beragam guna mencapai status gizi normal/baik. Sedangkan yang status gizinya sudah normal/baik tetap mempertahankan berat badannya dengan mengatur makanan yang bergizi, berimbang dan beragam.
2. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa jurusan gizi sebagian besar berada pada kategori kurang sekali maka sebaiknya melalui ketua sub unit akademik dan kemahasiswaan Jurusan Gizi memberikan pengarahan akan pentingnya mahasiswa meluangkan waktu untuk istirahat yang cukup, membiasakan melakukan aktifitas fisik seperti olahraga ringan berjalan kaki atau jongging minimal 30 menit secara teratur setiap hari atau minimal 3 kali dalam seminggu guna meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, mahasiswa harus tetap memperhatikan konsumsi makanan yang optimal baik kuantitas dan kualitasnya guna mempertahankan status gizi yang normal/baik.
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan variabel Intelegensi sebagai faktor internal dengan faktor eksternal seperti lingkungan belajar (keadaan fasilitas, siswa, guru/tenaga pendidik).