

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gaya hidup pada mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa yakni sebanyak 71,1% memiliki gaya hidup sehat dan sebanyak 28,9% memiliki gaya hidup tidak sehat.
2. Kebiasaan makan pada mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa berdasarkan tingkat asupan energi yaitu sebanyak 67,8% dengan tingkat konsumsi deficit dan sebanyak 32,2% dengan tingkat asupan normal. Lalu pada kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein didapatkan hasil sebanyak 71,1% dengan tingkat konsumsi deficit dan sebanyak 28,9% dengan tingkat asupan normal.
3. Status gizi pada mahasiswa di Jurusan Manajemen Universitas Warmadewa didapatkan hasil yaitu sebanyak 52,2% dengan status gizi normal, sebanyak 23,3% status gizi underweight, dan untuk mahasiswa yang memiliki status gizi overweight dan obes I dengan jumlah yang sama yaitu sebanyak 12,2%.
4. Ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan status gizi mahasiswa ($p < 0,05$)
5. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan energy dengan status gizi ($p < 0,05$) dan tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan berdasarkan tingkat asupan protein dengan status gizi ($p > 0,05$).

B. SARAN

1. Disarankan kepada mahasiswa yang memiliki gaya hidup tidak sehat dengan kriteria berupa memiliki kebiasaan merokok dan minum teh serta kopi, tidak memiliki kebiasaan olahraga dan tidak memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur agar lebih memperhatikan gaya hidupnya agar menjadi lebih sehat yang dapat dicapai melalui kebiasaan-kebiasaan yang dapat menunjang keadaan kesehatan seperti kebiasaan konsumsi buah dan sayur setiap harinya serta kebiasaan berolahraga.
2. Disarankan kepada mahasiswa yang memiliki tingkat asupan energy ataupun protein yang masih rendah atau tidak sesuai dengan kebutuhan agar meningkatkan asupannya dengan cara memilih makanan yang sehat serta mengandung zat-zat yang diperlukan oleh tubuh.