

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Makanan cepat saji dan olahraga terhadap kesehatan mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik menunjukkan bahwa:

1. Karakteristik *Students of Healthy Faculty Muhammadiyah University of Gresik* terdiri dari 84 orang yaitu berusia 20 tahun, Prodi Ilmu Gizi (27%), dan Prodi Farmasi (25%).
2. Dua, *Students of Healthy Faculty Muhammadiyah University of Gresik* yang sering mengonsumsi makanan cepat saji antara lain bakso (40%), pisang coklat (42%), dan martabak (45%).
3. *Students of Healthy Faculty Muhammadiyah University of Gresik* memiliki konsumsi kalori rendah (83%), dan rendah protein (72%), rendah lemak (54%), dan tinggi karbohidrat (84%).
4. Mayoritas, *Students of Healthy Faculty Muhammadiyah University of Gresik* melakukan aktivitas fisik berat (44%).
5. Mahasiswa *Students of Healthy Faculty Muhammadiyah University of Gresik* signifikan ($P < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan pada asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi, sedangkan nilai signifikan ($P > 0,05$) menunjukkan tidak memiliki hubungan pada aktivitas fisik dan status gizi.

5.2 Saran

1. Bagi institusi

Temuan berfungsi sebagai tolak ukur untuk investigasi lanjutan. Kebiasaan diet mahasiswi. Yang diukur dengan asupan makanan cepat saji dan olahraga.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Untuk memungkinkan peneliti selanjutnya mengkorelasikan kandungan makanan cepat saji dengan jumlah latihan yang dilakukan dengan menggunakan statistik kecukupan gizi, perlu memasukkan lebih banyak variabel dan metodologi penelitian. Pilih mahasiswi ke dalam kelompok-kelompok sesuai dengan kota asal mereka. Mewawancarai orang-orang yang mengisi kuesioner lebih disukai.

3. Bagi responden

Pertimbangan lebih diberikan pada kebiasaan makan sehari-hari, seperti apa yang dimakan, kapan dimakan, dan berapa banyak yang dimakan.

