

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berikut ini adalah kesimpulan berdasarkan temuan penelitian :

1. Gambaran pola makan dan status gizi mahasiswa papua di kota semarang tergolong kurang baik bisa di lihat dari frekuensi makan pada mahasiswa tidak teratur dengan nilai 61.5% (80) responden dan jumlah atau porsi makan tidak sesuai 51.5% (67) responden dengan status gizi pada mahasiswa di kota semarang tergolong normal dengan nilai 34.6% (45) responden.
2. Gambaran status gizi terkait jenis makanan pada mahasiswa papua di kota semarang tergolong sesuai dengan nilai 91,5% (119) responden dengan nilai status gizi normal 35.3% (42) responden.
3. Gambaran status gizi terkait frekuensi makan pada mahasiswa papua di kota semarang tergolong tidak teratur dengan nilai 61,5% (80) responden dengan nilai status gizi pada kelebihan BB tingkat moderat dengan nilai 35.5% (26) responden.
4. Gambaran status gizi terkait jumlah atau porsi makan pada mahasiswa papua di kota semarang tergolong tidak sesuai dengan nilai 51.5% (67) responden dengan status gizi normal 37.3% (25) responden.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Responden**

Hasil penelitian bisa dijadikan sebagai pengetahuan untuk meningkatkan :

- a. Mengonsumsi makanan dengan Jenis makan yang tepat dan beraneka seperti, nasi, sayuran, lauk, buah-buahan, susu dan lain-lain untuk menjaga tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit.
- b. Mengonsumsi makanan secara teratur, seperti sarapan pagi antara pukul 07.00-09.00, makan waktu siang antara pukul 12.00-13.00, dan makan waktu malam antara pukul 18.00-19.00, agar tidak kekurangan gizi, terhindar dari penyakit, dan tubuh tetap sehat.
- c. Mengonsumsi makanan dengan jumlah atau porsi tepat, dengan jumlah karbohidrat maksimal 5 porsi (untuk wanita) dan 8 porsi (untuk pria), dengan jumlah protein hewani maksimal 3 porsi dalam sehari, dengan jumlah protein nabati maksimal 3 porsi dalam sehari, dan dengan buah dalam sehari maksimal 5 porsi atau setara dengan 1 buah manga ukuran sedang, serta selalu mengonsumsi air mineral 8 gelas per hari. mengonsumsi makanan dalam jumlah sesuai, atau sesuai dengan dengan porsi makan.

### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan pada aspek-aspek lain yang berpengaruh terhadap status gizi, seperti aktivitas fisik dan durasi tidur.

- b. Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai perbandingan dan referensi untuk penelitian, dan sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya.