

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil studi dan analisis data menyimpulkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswi Program Studi Manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

1. Berdasarkan hasil pengetahuan gizi seimbang mayoritas pengetahuan kurang 17 (54,8%), pengetahuan cukup 11 (35,5%), dan minoritas pengetahuan baik 3 (9,7%).
2. Berdasarkan hasil pengetahuan gizi seimbang mayoritas IMT kategori kurus 13 (41,9%) responden, kategori normal 12 (38,7%) responden, kategori gemuk 3 (9,7%) responden, obesitas kelas 1 2 (6,5%) responden, dan minoritas kategori pra-obesitas 1 (3,2%) responden.
3. Berdasarkan hasil uji *Spearman-rho*, ditemukan hubungan signifikan pengetahuan gizi seimbang terhadap indeks massa tubuh (IMT) mahasiswi program studi manajemen Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nilai *p-value* 0,000 yang berarti $p\text{-value} < 0,05$ dengan nilai $r = 0,833$ yaitu arah korelasi sangat kuat dengan nilai r positif. Maka dapat disimpulkan H_a diterima H_0 ditolak.

B. Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan adalah:

1. Bagi Mahasiswa Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Saran untuk mahasiwa lebih memperhatikan asupan makanan harian mereka. mahasiswa disarankan untuk membatasi konsumsi makanan cepat saji dan beralih ke pola makan yang kaya serat serta gizi seimbang demi kesehatan tubuh

2. Bagi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Saran untuk Universitas sebaiknya mengadakan seminar tentang gizi seimbang dan mengadakan pengecekan kesehatan kepada semua mahasiswa. Tujuannya untuk memberikan pengetahuan yang memadai mengenai tentang gizi seimbang dan indeks massa tubuh (IMT) yang ideal.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk studi selanjutnya, disarankan agar peneliti memperluas ruang lingkup penelitian dengan menyertakan lebih banyak variabel dan menggunakan metode pengumpulan data campuran agar lebih dalam memahami hubungan pengetahuan.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA