

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Pola Makan Pada Masa Pandemi COVID-19 didapatkan simpulan sebagai berikut :

1. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 6 responden laki-laki dan 44 responden perempuan dengan usia antara 17-55 tahun
2. Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki status gizi normal.
3. Untuk konsumsi sayur, buah, dan herbal mayoritas responden termasuk dalam kategori kurang. Kurangnya konsumsi sayur, buah, dan herbal dapat berpengaruh terhadap sistem imun. Zat gizi mikro dan antioksidan yang terkandung di dalam sayur, buah, dan herbal akan meningkatkan sistem imun. Sistem imun yang baik akan mencegah seseorang terserang berbagai penyakit terutama dimasa pandemi COVID-19 seperti sekarang ini.
4. Untuk aktivitas fisik, mayoritas responden termasuk dalam kategori kurang. Kurangnya aktivitas fisik akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif, karena dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Aktifitas fisik juga dapat mencegah kejadian hipertensi serta dapat meningkatkan kekebalan tubuh seseorang.
5. Seluruh responden dalam penelitian ini tidak ada yang memiliki penyakit penyerta.

B. Saran

1. Sebaiknya para responden lebih memperhatikan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi sayur, buah, dan herbal sesuai dengan yang dianjurkan, yaitu sebanyak 250 gram sayur/hari, 150 gram buah/hari, dan konsumsi herbal sebanyak 1 kali/minggu untuk meningkatkan sistem imun agar tubuh dapat terhindar dari virus dan penyakit terutama pada masa pandemi COVID-19.
2. Sebaiknya para responden lebih memperhatikan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin yaitu

3-5 kali/minggu untuk menurunkan risiko kelebihan berat badan dan mencegah penyakit degeneratif terutama pada masa pandemi COVID-19.