

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, jumlah uang saku, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang.

1. Sebanyak 31 dari 35 mahasiswa (88,57%) memiliki frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan kategori rendah.
2. Sebanyak 25 dari 35 mahasiswa (71,43%) memiliki jumlah uang saku dengan kategori rendah.
3. Sebanyak 22 dari 35 mahasiswa (62,86%) memiliki aktivitas fisik dengan kategori ringan.
4. Sebanyak 19 dari 35 mahasiswa (54,29%) memiliki status gizi normal.
5. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi penggunaan aplikasi pesan antar makanan online dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang ( $p = 0,608$ ).
6. Tidak terdapat hubungan antara jumlah uang saku dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang ( $p = 1,000$ ).
7. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang ( $p = 0,727$ ).

#### **B. Saran**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi pesan antar makanan online, jumlah uang saku, dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan status gizi mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Malang. Diharapkan kepada mahasiswa agar tetap mempertahankan status gizi yang optimal. Untuk penelitian selanjutnya, Penulis berharap agar dapat meneliti faktor-faktor lain yang bisa memengaruhi status gizi mahasiswa di era modern ini. Selain itu, diharapkan juga bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan pengukuran aktivitas fisik dengan metode yang lebih akurat sehingga dapat menggambarkan aktivitas fisik yang sesungguhnya.