BAB VII
SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Pada penelitian ini mayoritas sampel berusia 19 tahun, jenis kelamin perempuan dan bertempat tinggal di Kota Bandung.
2. Pada penelitian ini sampel yang memiliki status gizi tidak gemuk sebanyak 82 orang (78,1%) dan sisanya termasuk kategori gemuk/*overweigth* sebanyak 23 orang (21,9%).
3. Pada penelitian ini seluruh sampel menggunakan aplikasi makanan online.
4. Pada penelitian ini sampel yang memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 81 orang (77,1%) dan sampel dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 24 orang (22,9%).
5. Pada penelitian ini sampel yang memiliki pola makan yang kurang sebanyak 54 orang (51,4%) dan diikuti dengan sampel yang memiliki pola makan yang baik sebanyak 51 orang (48.6%).
6. Pada penelitian ini ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kegemukan pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$).
7. Pada penelitian ini ada hubungan antara pola makan dengan kejadian kegemukan pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung, dengan nilai *p-value* sebesar 0,027 ($p \leq 0,05$).
8. Pada penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan pola makan pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Bandung, dengan nilai *p-value* sebesar 0,142 ($p > 0,05$).

7.2 Saran

1. Pada penelitian selanjutnya perlu diidentifikasi lebih lanjut mengenai faktor – faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap kejadian kegemukan seperti mengukur asupan energo dan zat gizi lainnya dari makanan online yang di konsumsi.
2. Dianjurkan bagi mahasiswa untuk mencegah kejadian kegemukan dengan upaya memperbaiki pola makan sesuai dengan gizi seimbang dan memperhatikan makanan yang dikonsumsi terutama sumber karbohidrat sederhana dan lemak jenuh, meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur dan selalu memonitor berat badan.
3. Memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan tentang pola makan sehat dan juga memberikan edukasi tentang jenis makanan apa saja yang sebaiknya di konsumsi dan dihindari.