

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Pola Makan Utama terhadap Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Harkat Negeri Tahun 2026 yang telah dilakukan terhadap 71 responden, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut.

1. Pola makan utama mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 35 responden (49,3%), sedangkan kategori cukup sebanyak 25 responden (35,2%) dan kategori baik sebanyak 11 responden (15,5%).
2. Status gizi mahasiswa sebagian besar berada dalam kategori kurus, yaitu sebanyak 34 responden (47,9%), sedangkan status gizi normal sebanyak 27 responden (38,0%) dan kategori overweight-obesitas sebanyak 10 responden (14,1%).
3. Terdapat hubungan antara pola makan utama dengan status gizi mahasiswa Program Studi DIII Keperawatan Universitas Harkat Negeri. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan utama dengan status gizi mahasiswa..

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran untuk menerapkan pola makan utama yang teratur dan sesuai dengan prinsip Pedoman Gizi Seimbang, memperhatikan frekuensi makan, jenis makanan, serta porsi konsumsi agar kebutuhan zat gizi harian terpenuhi. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan menjaga gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik yang cukup dan pemantauan status gizi secara berkala.

2. Bagi Program Studi Keperawatan Universitas Harkat Negeri

Program studi diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi mengenai pentingnya pola makan sehat dan status gizi melalui penyuluhan, seminar, maupun program promosi kesehatan. Selain itu, program studi

dapat bekerja sama dengan unit kesehatan kampus dalam melakukan skrining status gizi dan memberikan konseling gizi kepada mahasiswa secara berkala.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan kampus yang sehat dengan menyediakan akses terhadap makanan bergizi seimbang di kantin kampus, meningkatkan kegiatan promosi kesehatan, serta menyediakan fasilitas yang mendukung penerapan pola hidup sehat bagi mahasiswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres, pengetahuan gizi, kondisi sosial ekonomi, maupun riwayat penyakit. Selain itu, penggunaan metode penilaian pola makan yang lebih komprehensif dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan pola makan dengan status gizi.