

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

1. Sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi normal sebanyak 49 orang (57,6%), kurus 28 orang (32,9%), dan gemuk 8 orang (9,4%), mahasiswa memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 56 orang (65,9%), sedang sebanyak 13 orang (15,3%) dan kurang sebanyak 16 orang (18,8%). Hasil *screen time* menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki *high screen time* sebanyak 82 orang (96,5%) dan *low screen time* 3 orang (3,5%). Hasil dari konsumsi SSBs pada mahasiswa menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rendah konsumsi SSBs sebanyak 54 orang (63,5%) dan mahasiswa dengan tinggi konsumsi SSBs sebanyak 31 (36,5%).
2. Ada hubungan pengetahuan dengan status gizi mahasiswa dengan nilai ( $p = 0,001$ ).
3. Ada hubungan *screen time* dengan status gizi mahasiswa ditandai dengan nilai ( $p = 0,042$ ).
4. Tidak ada hubungan konsumsi *sugar-sweetened beverages* dengan status gizi mahasiswa dengan nilai ( $p = 0,805$ ).

#### **B. Saran**

1. Bagi instansi pendidikan Universitas Widya Nusantara.

Disarankan agar hasil penelitian dapat dijadikan bahan bacaan agar dapat menanamkan pengetahuan pembaca atau mahasiswa tentang status gizi.
2. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa dapat memahami serta mempraktikkan konsep gizi seimbang asupan makan dan minum sesuai dengan kebutuhan

tubuh. Mahasiswa juga diharapkan dapat mengurangi intensitas *screen time* agar tidak melebihi dari dua jam sehari.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya untuk memberikan kuesioner lebih rinci terkait *screen time* dan meneliti variabel lebih lanjut seperti aktivitas fisik agar penelitian lebih optimal.