

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa univariat dan bivariat (dengan uji *chi* kuadrat), berikut adalah kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini.

- a. Berdasarkan standar tes bangku 3 menit *YMCA*, 86.7 persen mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI pada tahun 2009 berada pada status tidak bugar, sementara itu berdasarkan nilai median denyut nadi setelah tes, 54.7 persen tergolong tidak bugar.
- b. Asupan zat gizi mikro berupa mineral zat besi (Fe) dan tembaga (Cu) pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI tahun 2009 didominasi oleh kondisi kurang. Jumlah responden dengan asupan Fe dan Cu kurang masing-masing mencapai 94.7 dan 96 persen.
- c. Status gizi menurut IMT memiliki hubungan yang bermakna dengan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI tahun 2009.
- d. Status gizi menurut persen lemak tubuh memiliki hubungan yang bermakna dengan kebugaran pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI tahun 2009.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut adalah saran-saran yang dapat diberikan terkait kondisi kebugaran mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI.

- a. IMT dan persen lemak tubuh pada mahasiswi hendaknya diperhatikan dan diupayakan agar selalu berada pada kondisi normal sehingga dapat mencapai kondisi tubuh yang bugar. IMT dianjurkan pada nilai normal batas bawah ($18.5 - 20 \text{ kg/m}^2$) dengan persen lemak tubuh di bawah 30 persen. Hal ini dapat dicapai dengan mengontrol jumlah jajanan yang mengandung karbohidrat, lemak dan protein serta mengikuti unit kegiatan mahasiswa (UKM) berupa kegiatan olah raga atau seni tari.
- b. Mahasiswi hendaknya meningkatkan konsumsi Fe dan Cu sehingga status asupan zat gizi tersebut dapat diperbaiki. Fe dapat diperoleh dari makanan berupa sereal, kacang-kacangan, telur, sayuran hijau dan

buah-buahan sementara Cu dapat diperoleh dari sereal, kacang-kacangan, kerang, hati ayam, unggas dan cokelat.

- c. Penelitian mengenai status gizi pada mahasiswi Program Studi Gizi FKMUI dapat dilakukan dengan variabel bebas asupan karbohidrat, lemak dan protein serta aktivitas fisik. Sementara penelitian yang sama mengenai kebugaran, hendaknya menggunakan metode yang lebih mutakhir serta memiliki ketelitian yang lebih tinggi dibandingkan penelitian ini.

