

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian pengaruh gaya hidup terhadap profil status gizi kadet mahasiswa kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia, dapat disimpulkan bahwa

1. Terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan profil status gizi pada kadet mahasiswa kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
2. Terdapat korelasi bermakna antara tingkat stres terhadap profil status gizi kadet mahasiswa kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia.
3. Tidak terdapat korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan profil status gizi kadet mahasiswa kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia
4. Tidak terdapat korelasi bermakna antara kecukupan asupan makan terhadap profil status gizi kadet mahasiswa kedokteran cohort 3 Universitas Pertahanan Republik Indonesia
5. Terdapat pengaruh gaya hidup kadet mahasiswa terhadap profil status gizi kadet mahasiswa kedokteran *cohort 3* pada indikator aktivitas fisik dan tingkat stres

5.2 Saran

1. Peneliti menyarankan agar penelitian berikutnya memerhatikan indikator-indikator yang belum diselidiki namun berpotensi memengaruhi hasil penelitian. Diperlukan juga sampel yang lebih beragam dan jumlah yang lebih besar untuk memperkuat hasil penelitian.
2. disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi status gizi, selain dari variabel yang telah diselidiki dalam penelitian ini.

3. Melalui penelitian ini kadet mahasiswa diharapkan dapat menjaga keseimbangan antara tingkat aktivitas fisik, mengontrol stres, menjaga kualitas tidur, dan menjaga asupan makanan tercukupi dengan baik kadet mahasiswa juga diharapkan dapat menjaga profil status gizinya dalam batas normal.
4. Bagi instansi pendidikan perlu juga dilakukan pembinaan fisik tambahan dan pemberian asupan gizi yang lebih baik diharapkan dapat menjaga keseimbangan status gizi kadet mahasiswa.
5. Berdasarkan Hasil Penelitian didapat bahwa kualitas tidur kadet mahasiswa prodi kedokteran *Cohort 3* didapat kualitas tidur yang buruk dan asupan makanan yang kurang, hal ini menjadi perhatian terkait pihak terkait untuk memberikan perhatian terhadap kadet mahasiswa dalam mengawasi aktivitas tidur kadet. Untuk asupan makan disarankan untuk menambah asupan makanan kadet mahasiswa.