

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang sudah terlaksana, maka dapat didapatkan Kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden berusia 18 tahun sebanyak 29 (64%) dan yang lainnya usia 17 sebanyak 8 (18%), dan usia 19 sebanyak 8 (18%). Sedangkan berdasarkan jenis kelaminnya, responden perempuan berjumlah lebih banyak dari pada responden laki-laki dengan rincian responden laki-laki sebanyak 22 (49%) dan responden perempuan sebanyak 23 (51%).
2. Gambaran asupan energi pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 dibagi berdasarkan kategori status IMT yaitu *underweight* 2412,55 Kkal/hari, normal 1986,70 Kkal/hari, dan *overweight* 1882,22 Kkal/hari.
3. Gambaran asupan zat gizi makro yang terbagi menjadi tiga yaitu asupan karbohidrat, asupan protein, dan asupan lemak sebagai berikut: asupan karbohidrat pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 dibagi berdasarkan kategori status IMT yaitu *underweight* 373,50 g/hari, normal 269,30 g/hari, dan *overweight* 283,13 g/hari. Asupan zat gizi protein pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 dibagi berdasarkan kategori status IMT yaitu *underweight* 75,35 g/hari, normal 73,17 g/hari, dan *overweight* 71,78 g/hari. Asupan zat gizi lemak pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 dibagi berdasarkan kategori status IMT yaitu *underweight* 67,45 g/hari, normal 67,47 g/hari, dan *overweight* 66,46 g/hari.
4. Gambaran *Total Energy Expenditure* pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 dibagi berdasarkan kategori status IMT yaitu *underweight* 2825,20 Kkal/hari, normal 2625,96 Kkal/hari, dan *overweight* 2582,37 Kkal/hari.
5. Gambaran status gizi Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 berdasarkan indeks masa tubuh dibedakan menjadi tiga dengan kategori *underweight* sebanyak 1 (2%) dan lainnya dengan kategori normal sebanyak 33 (73%) dan kategori *overweight* sebanyak 11 (25%).
6. Ada hubungan bermakna antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 (*p-value* <0,05),

namun tidak ditemukan hubungan antara *Total Energy Expenditure* dengan status gizi pada Kadet *Cohort* 4 FKIK UNHAN tahun 2023 ($p\text{-value} > 0,05$).

Secara keseluruhan, status gizi lebih dipengaruhi oleh keseimbangan asupan energi daripada TEE dalam populasi yang aktivitas fisiknya seragam seperti kadet FKIK UNHAN. Oleh karena itu, meskipun TEE memiliki peran, perbedaan dalam konsumsi kalori dan zat gizi makro lebih menentukan apakah seseorang mengalami kelebihan berat badan atau tidak.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait, yaitu:

1. Bagi Kadet Mahasiswa

Diharapkan untuk mahasiswa/mahasiswi agar menerapkan pola hidup sehat dengan cara olahraga teratur, mengelola keseimbangan asupan pangan sesuai kebutuhan masing-masing, selalu mengawasi perubahan berat badan, dan memperhatikan kebersihan diri dan lingkungan untuk menjaga kesehatan tubuh.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya, dapat memperluas variabel penelitian seperti dengan mengaitkannya dengan asupan zat gizi mikro, pola diet, manajemen stress, dan aspek psikologis dengan status gizi.

3. Bagi Institusi

Meningkatkan perhatian terhadap kadet mahasiswa yang memiliki nilai IMT *underweight*, *overweight*, dan obesitas serta lebih memperhatikan lagi porsi kegiatan fisik dan waktu istirahat untuk kadet mahasiswa.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah untuk ketersediaan waktu dan tenaga peneliti yang membuat hasil penelitian menjadi kurang lengkap dikarenakan seharusnya masih banyak variable-variabel penting lainnya yang harus diikuti dalam melaksanakan penelitian terhadap status gizi seseorang, misalnya asupan zat gizi mikro, pola diet, manajemen stress, dan aspek psikologis . Pada hasil penelitian juga terdapat hasil yang tidak signifikan terhadap hubungan *total energy expenditure(TEE)* dengan status gizi yang dimana disebabkan oleh kurangnya variasi dari aktivitas fisik responden pada saat perhitungan TEE sehingga sulit untuk menemukan signifikasi dari kedua variable penelitian. Aspek kehomogenitasan data inilah yang menjadi titik berat mengapa hasil penelitian menjadi tidak signifikan.

