

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswi dari Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Universitas Negeri Medan, yang berasal dari Program Studi Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias angkatan 2022, 2023, dan 2024. Sebagian besar berusia 19 tahun (34,5%). Tingkat pendidikan terakhir orang tua, baik ayah (58,3%) maupun ibu (53,6%), didominasi oleh lulusan SMA/MA/ sederajat. Mayoritas ayah responden bekerja sebagai wiraswasta (40,5%), sedangkan sebagian besar ibu responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja (34,5%). Penghasilan ayah sebagian besar berada di atas Rp2.500.000 per bulan (52,4%), sedangkan ibu sebagian besar tidak memiliki penghasilan (34,5%). Mayoritas responden memiliki uang saku bulanan sebesar Rp500.000 - Rp1.000.000 (53,6%). Sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan jumlah anggota dalam kategori sedang (33,3%).
2. Aktivitas fisik responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang rendah sebanyak 49 orang (58,3%), diikuti oleh 28 orang (33,3%) yang memiliki aktivitas fisik sedang, serta sebagian kecil lainnya memiliki aktivitas fisik yang berat sebanyak 7 orang (8,3%).
3. Kualitas tidur responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki kualitas tidur yang buruk yakni sebanyak 51 orang (60,7%) dan sebagian kecil lainnya memiliki kualitas tidur yang baik sebanyak 33 orang (39,3%).

4. Status gizi responden dalam penelitian ini sebagian besar memiliki status gizi normal sebanyak 47 orang (55,9%) dan sebagian kecil lainnya memiliki status gizi tidak normal yakni sebanyak 37 orang (44,1%).
5. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0.000. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.494 yang termasuk dalam kategori korelasi cukup.
6. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi dengan nilai *p-value* 0.000. Nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0.535 yang termasuk dalam kategori korelasi kuat.
7. Hasil uji Regresi Logistik menunjukkan bahwa aktivitas fisik, baik kategori ringan ($p = 0.001$), sedang ($p = 0.000$), maupun berat ($p = 0.035$), serta kualitas tidur ($p = 0,000$), memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi responden. Hal ini mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut berkontribusi terhadap kondisi status gizi mahasiswi. Selain itu, nilai *Nagelkerke R-Square* sebesar 0.586 menunjukkan bahwa 58,6% variasi dalam status gizi responden dapat dijelaskan oleh aktivitas fisik dan kualitas tidur, sementara sisanya sebesar 41,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil perhitungan *Odds ratio* (OR) menunjukkan bahwa mahasiswi dengan aktivitas fisik sedang (OR = 0,064) memiliki risiko 93,6% lebih rendah untuk mengalami status gizi tidak normal dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan, dan mereka yang memiliki aktivitas fisik berat

(OR = 0,123) memiliki risiko 87,7% lebih rendah. Selain itu, kualitas tidur menunjukkan pengaruh yang sangat kuat terhadap status gizi dengan nilai OR sebesar 21,705, yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik sangat berperan dalam meningkatkan status gizi mahasiswi.

5.2 Implikasi

1. Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dari Prodi Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang memiliki aktivitas fisik rendah cenderung memiliki status gizi yang tidak normal. Oleh karena itu, disarankan agar responden meluangkan waktu untuk berolahraga secara rutin atau memilih jenis aktivitas fisik yang sesuai, seperti berjalan kaki, senam, atau olahraga intensitas sedang hingga berat untuk membantu menjaga keseimbangan status gizi.
2. Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga dari Prodi Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias angkatan 2022, 2023, dan 2024 yang memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki status gizi yang tidak normal. Oleh karena itu, disarankan agar responden mengatur waktu istirahat secara seimbang, dan dianjurkan untuk tidur 7-8jam setiap malam.

5.3 Saran

1. Bagi responden, agar mahasiswa, khususnya responden penelitian ini, dapat mengatur waktu secara seimbang antara kegiatan akademik dan waktu istirahat, serta meluangkan waktu untuk melakukan olahraga secara rutin.

2. Bagi pembaca, dapat dijadikan referensi atau sumber informasi bagi pembaca yang tertarik dengan materi terkait status gizi, kualitas tidur, dan aktivitas fisik, khususnya pada kelompok usia dewasa atau kalangan mahasiswa.
3. Bagi peneliti, dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menambahkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi status gizi, seperti pola konsumsi makanan, tingkat stres, gaya hidup, serta kondisi sosial ekonomi.

