

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Jenis makanan pokok yang dikonsumsi mahasiswa paling banyak nasi, lauk hewani dan lauk nabati, sayur dan sebagian besar mengkonsumsi buah.
2. Frekuensi makan mahasiswa makan sehari 3 kali makan pagi, siang, dan malam.
3. Rata-rata jumlah makanan yang dikonsumsi mahasiswa: nasi 150 gram, lauk hewani 75 gram, lauk nabati 50 gram, dan sayur 60 gram.
4. Status gizi mahasiswa sebagian besar normal IMT terendah adalah 15 kg/m^2 dan tertinggi adalah 30 kg/m^2 dan rata-rata IMT mahasiswa 20 kg/m^2 .

B. Saran

Sebaiknya mahasiswa mengkonsumsi makanan sehari-hari dengan menu yang lengkap dan seimbang terdiri dari: makanan pokok, lauk hewani dan lauk nabati, sayur dan buah.