

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut.

1. Usia responden umumnya 18-21 tahun, dengan rata-rata 19 tahun untuk perempuan. Rentang usia ini mencakup fase transisi penting dari remaja ke dewasa awal (18-25 tahun), yang dapat mempengaruhi risiko kelebihan gizi karena pertumbuhan cepat dan perubahan pola makan. Perbedaan kebutuhan gizi antara laki-laki dan perempuan juga memengaruhi variasi dalam status gizi.
2. Strategi seperti aktivitas fisik teratur, diet seimbang, dan pendidikan kesehatan sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan dan mencegah penyakit.

#### **6.2 Saran**

1. Disarankan untuk mahasiswa lebih memperhatikan aktivitas fisiknya, dimulai dari melakukan aktivitas fisik yang ringan sampai dengan aktivitas fisik yang berat.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan aktivitas fisik.