

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Mayoritas responden menunjukkan tingkat kecanduan terhadap permainan *game online* yang berkisar antara sedang hingga tinggi. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan responden usia 21 tahun. Mayoritas responden memiliki uang saku $\geq 1.000.000$ dan bertempat tinggal di kos/ kontrakan/ apartemen. Lebih dari setengah responden menggunakan *gadget* secara berlebihan dan memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebagian besar responden memiliki status gizi normal dan kurang mengonsumsi makanan *junk food*.

Terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan aktivitas fisik pada mahasiswa. Arah hubungan bersifat negatif dengan kekuatan hubungan yang lemah, artinya semakin tinggi tingkat kecanduan *game online*, maka semakin rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Tidak terdapat hubungan antara kecanduan *game online* dengan *screen time*, konsumsi *junk food*, dan status gizi pada mahasiswa.

5.2. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk meningkatkan literasi gizi serta kesadaran akan dampak jangka panjang dari *sedentary lifestyle*. Disarankan mengikuti webinar atau workshop tentang pola hidup sehat. Selain itu, mahasiswa juga dianjurkan untuk memanfaatkan aplikasi pencatat aktivitas harian dan asupan makanan guna memantau asupan gizi dan aktivitas fisik subjek.

2. Bagi Orang tua atau Wali

Diharapkan agar orang tua dan wali mahasiswa dapat berperan secara aktif dalam memantau serta mengarahkan kebiasaan anaknya, khususnya terkait dengan penggunaan permainan *game online*. Orang tua mendorong anak-anaknya agar lebih aktif secara fisik. Tindakan ini dapat dilakukan melalui pemberian dukungan moral maupun penyediaan fasilitas yang mendorong

aktivitas fisik, seperti mengajak berolahraga bersama pada akhir pekan atau membatasi waktu bermain permainan.

3. Bagi Universitas Pendidikan Indonesia

Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) sebagai institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat mengembangkan program Kampus Sehat yang mendorong terciptanya keseimbangan antara kegiatan akademik dan gaya hidup sehat di lingkungan kampus. Edukasi mengenai pola makan sehat dan pentingnya aktivitas fisik dapat disampaikan melalui media kampus, baik dalam bentuk infografis, seminar rutin, maupun kampanye digital. UPI juga dapat menyediakan ruang dan fasilitas untuk aktivitas fisik secara gratis, seperti senam pagi bersama. Implementasi program ini tidak hanya mendukung kesehatan mahasiswa, tetapi juga menjadi bukti nyata komitmen kampus dalam membentuk lingkungan pembelajaran yang holistik dan berkelanjutan.

4. Bagi Program Studi S1 Gizi

Program Studi Gizi disarankan untuk menjalin kolaborasi yang aktif dengan Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) fakultas atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) guna melaksanakan skrining gizi secara rutin dan menyelenggarakan "PojoK Konsultasi Gizi Mahasiswa". Kegiatan ini dapat melibatkan himpunan mahasiswa dari bidang keilmuan dan keprofesian, atau bidang minat dan bakat secara berkala. Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan edukasi dan penguatan materi perkuliahan mengenai gaya hidup dan dampak dari *sedentary lifestyle*.

5. Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya dapat menjelaskan hubungan antara konsumsi makanan tidak sehat dan faktor sosial seperti stres akademik, budaya makan di kos, dan pengaruh teman sebaya. Ketiga faktor ini berperan dalam pola konsumsi mahasiswa, tetapi belum dieksplorasi secara mendalam. Dengan menjelajahi dimensi sosial, psikologis, dan lingkungan, penelitian mendatang bisa memperkaya literatur dan membantu intervensi berbasis kampus serta merancang kebijakan kesehatan yang lebih sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.