A. Kesimpulan

1. Berdasarkan data antropometri dapat di hitung untuk status gizi menggunakan IMT.

   $$IMT = \frac{(BB)kg}{(TB)m^2}$$

   $$IMT = \frac{52}{(1{,}59)^2}$$

   $$IMT = 20{,}8\ (normal)$$

2. Mahasiswi tingkat 2 di jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta melakukan aktivitas fisik yang berbeda-beda dan didapat rata-rata aktivitas fisik mahasiswi dengan kategori ringan, tetapi juga terdapat mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik kategori sedang dan berat.
3. Mahasiswi tingkat 2 di jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta memiliki status gizi yang bervariasi dan didapat rata-rata status gizi dengan kategori normal, tetapi masih ada mahasiswi yang memiliki status gizi kurus dan gemuk.
4. Mahasiswi tingkat 2 di jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta memiliki asupan gizi yang berbeda-beda dan didapat rata-rata asupan energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan kategori kurang.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswi tingkat 2 jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta:
   a. Diharapkan dapat menambah asupan makanannya, supaya pemenuhan kebutuhan gizi tubuh seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat terpenuhi. Untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuh ada berbagai cara yaitu, mengkonsumsi makanan yang kaya nutrisi, mengkonsumsi makanan sesuai anjuran “isi piringku”, makan dalam porsi yang sesuai (tidak sedikit dan tidak berlebihan), minum air putih yang cukup (minimal 8 gelas sehari), tetapkan pola makan yang baik (3 kali sehari dengan adanya selingan), batasi konsumsi makanan yang manis, asin atau berlemak dan yang tidak kalah penting yaitu melakukan olahraga secara rutin.
   b. Diharapkan untuk melalakukan aktivitas fisik sehari-hari minimala 30 menit sehari. Aktivitas fisik yang bisa dilakukan bisa berupa kegiatan sehari-hari seperti, berjalan kaki, berkebun, mencuci pakaian, mencuci mobil, dll. Selain itu juga bisa berupa olahraga seperti, push up, lari ringan (jogging), bermain bola, berenang, senam, dll.

2. Bagi Peneliti lain

   Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai asupan makanan sehari dengan memperhatikan faktor-faktor lain seperti, ekonomi, sosial, pengetahuan, dll.