

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Tidak terdapat hubungan skor HEI-2015 dengan persentase massa otot pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha.

#### **5.2 Saran**

Dari hasil penelitian ini didapat beberapa saran antara lain:

- Penelitian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi analisis antara HEI dan aktivitas fisik.
- Melakukan intervensi pada asupan makanan, misalnya dengan edukasi asupan gizi seimbang.
- Penelitian menggunakan metode SQ-FFQ (*Semi Quantitative- Food Frequency Questionnaire*) untuk mengetahui asupan makanan.

