

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *Healthy Eating Index* dan persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Maranatha angkatan 2016.

5.2. Saran

Terdapat beberapa saran yang dapat dijadikan acuan penelitian selanjutnya, yaitu :

1. Dapat dilakukan penelitian terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kualitas diet dan status nutrisi serta korelasinya.
2. Penggunaan metode asesmen gizi SQ-FFQ (*Semi Quantitative- Food Frequency Questionnaire*) untuk mengetahui asupan makanan subjek.
3. Penggunaan metode *Alternate Healthy Eating Index* untuk menilai kualitas diet subjek.