

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Umum

Simpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018 ($p=0,44$) dengan tanpa melihat aktivitas fisik harian yang dilakukan oleh responden.

5.1.2 Simpulan Khusus

1. Subjek yang tidak memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 41 orang (58%), sedangkan yang memiliki kebiasaan sarapan sebanyak 30 orang (42%) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.
2. Subjek yang melakukan sarapan dengan frekuensi teratur sebanyak 36 orang (51%) sedangkan yang melakukan sarapan dengan frekuensi tidak teratur sebanyak 35 orang (49%) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.
3. Subjek yang mengonsumsi sarapan pagi dengan jenis sarapan *meal* yaitu sebanyak 67 orang (95%), sedangkan yang mengonsumsi jenis sarapan *snack* hanya 1 orang (1%), dan yang menunjukkan tidak ada kalori sarapannya selama pengamatan yaitu

3 orang (4%) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018.

4. Rata-rata jumlah kalori sarapan pagi selama pengamatan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018 adalah 430,32 kkal/hari
5. Subjek dengan kategori indeks massa tubuh normal sebanyak 40 orang, kategori obesitas sebanyak 14 orang, kategori *overweight* sebanyak 5 orang, dan kategori kurus sebanyak 2 orang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018
6. Subjek yang tidak mengalami perubahan kategori IMT sebanyak 54 orang (89%), sedangkan yang mengalami perubahan kategori IMT yaitu penurunan dari kategori sebelumnya hanya 7 orang (11%) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2018

5.2 Saran

Beberapa hal yang penulis sarankan untuk penelitian selanjutnya yaitu:

1. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperhatikan aktivitas fisik harian yang dilakukan oleh responden.
2. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengambilan data kebiasaan sarapan responden dengan menggunakan metode yang lebih dapat representatif untuk menggambarkan asupan makan sehari-hari sehingga data yang didapatkan lebih valid.

3. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis kebiasaan sarapan berdasarkan asupan kalori, karbohidrat, protein dan lemak sehingga data yang didapatkan lebih bervariasi dan valid.
4. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti dan mengukur perubahan angka IMT.
5. Penelitian selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi perubahan pada indeks massa tubuh di kalangan mahasiswa.

