

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1. Kesimpulan**

#### **5.1.1. Kesimpulan Umum**

Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik berdasarkan aktivitas fisik ringan sedang serta berat dan pola makan berdasarkan asupan energi dan karbohidrat dengan indeks massa tubuh dan lingkar pinggang, akan tetapi, terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan asupan protein dan terdapat hubungan antara lingkar pinggang dengan perilaku *sedentary* dan asupan lemak.

#### **5.1.2. Kesimpulan Khusus**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, maka penulis mengambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan aktivitas fisik.
2. Tidak terdapat hubungan antara lingkar pinggang dan aktivitas fisik berdasarkan aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Akan tetapi, terdapat hubungan antara lingkar pinggang dan perilaku *sedentary*.
3. Tidak terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dan pola makan berdasarkan asupan energi, lemak dan karbohidrat. Akan tetapi, terdapat hubungan antara asupan protein dan indeks massa tubuh.
4. Tidak terdapat hubungan antara lingkar pinggang dan pola makan berdasarkan asupan energi, protein dan karbohidrat, akan tetapi, terdapat hubungan antara asupan lemak dan lingkar pinggang.

## 4.2 Saran

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan untuk melakukan penelitian lain dengan mengembangkan variabel – variabel yang ada sehingga menjadi lebih luas dan dengan menggunakan metode penelitian *cohort* dalam jangka waktu yang panjang sehingga hasil penelitian dapat lebih objektif dalam menilai variabel – variabel yang ada.
2. Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan edukasi untuk diberitahukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2010 terutama pada responden yang sudah mengalami obesitas yaitu sebanyak 15 orang dan masyarakat pada umumnya untuk mengurangi konsumsi asupan lemak berlebih dan perilaku *sedentary* berlebih berupa perilaku duduk atau berbaring dalam sehari-hari baik di tempat kerja seperti pekerjaan di depan komputer dan membaca, di rumah seperti menonton televisi dan bermain *game*, di perjalanan dengan menggunakan kendaraan bermotor tetapi tidak termasuk waktu tidur guna mencegah perubahan lingkaran pinggang yang merupakan salah satu diagnosis penyakit *metabolic syndrome* yang dapat meningkatkan faktor risiko penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus

3. Penelitian ini dapat dijadikan bahan informasi dan edukasi untuk diberitahukan kepada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung angkatan 2010 terutama pada responden yang sudah mengalami obesitas yaitu sebanyak 15 orang dan masyarakat secara umum untuk menghindari asupan protein berlebih guna menghindari peningkatan indeks massa tubuh yang merupakan faktor risiko beberapa penyakit seperti penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, kanker dan penyakit kardiovaskular.

