

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

1. Terdapat korelasi positif antara asupan energi mahasiswa fakultas kedokteran terhadap massa lemak tubuh namun secara statistik tidak bermakna
2. Terdapat korelasi negatif dan hubungan bermakna antara aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran terhadap massa lemak tubuh.
3. Terdapat korelasi positif antara asupan energi mahasiswa fakultas kedokteran terhadap lingkaran pinggang namun secara statistik tidak bermakna
4. Terdapat korelasi negatif dan hubungan bermakna antara aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran terhadap lingkaran pinggang.

7.2 Saran

1. Pada penelitian ini diketahui adanya hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik terhadap massa lemak dan lingkaran pinggang sehingga perlu adanya edukasi kembali kepada mahasiswa akan pentingnya menjaga gaya hidup agar terhindar dari faktor resiko obesitas.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan asupan energi terhadap massa lemak dan lingkaran pinggang

dengan jumlah sampel lebih besar agar dapat lebih menggambarkan populasi penelitian

3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan asupan energi terhadap massa lemak dan lingkaran pinggang dengan meneliti variabel secara lebih detail seperti asupan karbohidrat, asupan protein, dan asupan lemak.