

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang dilakukan pada pada civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tahun 2021 paling banyak didominasi oleh perempuan dengan usia terbanyak berada pada rentang 17-25 tahun, pekerjaan terbanyak adalah mahasiswa, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) terbanyak ada pada kategori normal.
2. Jumlah asupan makan pada civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tahun 2021 sebagian besar berada pada kategori normal.
3. Kejadian obesitas sentral pada civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tahun 2021 paling banyak didapati responden tidak mengalami obesitas sentral.
4. Secara statistik terdapat hubungan antara asupan makan dengan obesitas sentral pada civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tahun 2021.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan antara asupan makan dengan obesitas sentral pada civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tahun 2021 peneliti menyarankan beberapa hal:

1. Bagi subjek penelitian, meskipun tidak mengalami obesitas sentral dan memiliki asupan yang normal, diharapkan tetap memperbanyak pengetahuan tentang obesitas sentral dan tetap membentuk kebiasaan

makan yang sehat dan tepat jumlah dikarenakan walaupun subjek kebanyakan memiliki asupan normal, namun komposisinya masih banyak yang tidak seimbang, guna dapat bersama-sama mencegah terjadinya obesitas sentral di masa yang akan datang.

2. Bagi peneliti diharapkan dapat terus menambah ilmu pengetahuan baik itu tentang ilmu gizi klinik maupun ilmu kedokteran lainnya.
3. Bagi civitas akademika Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan Universitas Jambi selain subjek penelitian agar tetap melanjutkan konsumsi makanan dengan komposisi pangan yang ideal, yaitu 57-68% dari karbohidrat, 10-13% dari protein, dan 20-30% dari lemak dan bagi yang mengalami obesitas sentral dapat dimulai membentuk kebiasaan makan yang lebih baik lagi kedepannya.
4. Bagi masyarakat Provinsi Jambi agar lebih aktif dalam mencari informasi-informasi tentang asupan makan yang baik sebagai pencegahan terjadinya obesitas sentral dan dapat terus menerapkan gaya hidup sehat.