

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi, yaitu di dominasi oleh kelompok usia 19-20 tahun dengan jenis kelamin perempuan, IMT dan lingkar perut didapatkan hasil terbanyak adalah responden obesitas, WHR responden sebagian besar dalam kategori rendah, kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) didapatkan paling banyak dalam kategori jarang, dan kebiasaan konsumsi serat pangan paling banyak dalam kategori kurang.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi serat pangan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan konsumsi serat pangan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa program studi kedokteran Universitas Jambi peneliti menyarankan beberapa hal:

1. Bagi peneliti diharapkan dapat terus menambah pengetahuan baik tentang ilmu gizi maupun bidang ilmu kedokteran lainnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan konsumsi serat pangan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.

3. Bagi masyarakat diharapkan penelitian dapat menjadi informasi dan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan konsumsi serat pangan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa.
4. Bagi responden penelitian diharapkan dapat mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan memperbanyak mengkonsumsi serat pangan untuk menghindari terjadinya obesitas dan status gizi yang kurang baik lainnya.