

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus pondok meja Universitas Jambi maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Mahasiswa lebih banyak melakukan aktivitas sedang dan berat namun dengan durasi yang tergolong singkat, pola makan mahasiswa lebih banyak yang mengonsumsi junk food dan fast food dan kurang mengonsumsi buah dan sayur serta mahasiswa lebih banyak mengalami gangguan tidur.
2. Proporsi kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah kampus pondok meja yaitu 19,2% dari total responden yang diwawancarai.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah Kampus Pondok Meja Universitas Jambi.
4. Terdapat hubungan antara pola makan mahasiswa dengan kejadian obesitas
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di wilayah Kampus Pondok Meja Universitas Jambi.

5.2. Saran

1. Bagi Universitas

Agar dapat menyediakan fasilitas di kampus berupa penyediaan makanan sehat dalam hal ini pihak kampus dapat memastikan kantin kampus menyediakan makanan sehat seperti buah-buahan, sayuran, protein dan karbohidrat. Menyediakan fasilitas edukasi gizi dan edukasi mengenai kebutuhan tidur serta menyediakan layanan konseling bagi mahasiswa.

2. Bagi Fakultas

Agar dapat membuat peraturan atau program seperti kantin sehat agar dapat mendukung sarapan mahasiswa. Serta dapat menyediakan media sebagai upaya promotive dalam mencegah terjadinya obesitas.

3. Bagi mahasiswa yaitu agar dapat memperhatikan pola makan yang mengandung gizi seimbang, dan dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta dapat mengatur waktu tidur sehingga dapat memiliki waktu istirahat yang optimal.
4. Bagi peneliti agar dapat melakukan penelitian dengan cakupan sampel yang lebih luas dan dapat meneliti lebih jauh dengan menggunakan variable-variabel yang belum diteliti.