

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Subjek penelitian berdasarkan distribusi karakteristik usia dan jenis kelamin pada mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi didapatkan bahwa subjek penelitian didominasi oleh kelompok usia 21 tahun dan berjenis kelamin perempuan.
2. Subjek penelitian memiliki rata-rata asupan karbohidrat sebesar 174 gram per hari yang termasuk kategori kurang.
3. Subjek penelitian memiliki rata-rata aktivitas fisik sebesar 1346.8 MET per hari yang termasuk kategori sedang.
4. Subjek penelitian memiliki rata-rata indeks massa tubuh (IMT) yaitu 22.3 yang termasuk kategori normal.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan karbohidrat dengan indeks massa tubuh (*p-value*  $0.3 > 0.05$ ).
6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (*p-value*  $< 0.001$ ).

#### 5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara asupan karbohidrat dan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh, peneliti dapat menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa melakukan penelitian lebih lanjut mengenai asupan makan yang lain seperti asupan protein dan asupan lemak.

2. Bagi mahasiswa Kedokteran Universitas Jambi diharapkan dapat memperbaiki pola asupan makan khususnya asupan karbohidrat agar kategorinya cukup per hari.
3. Bagi instansi Universitas Jambi diharapkan dapat memberikan edukasi bahwa pentingnya menjaga asupan makan dan aktivitas fisik yang sesuai dan teratur agar tidak mengalami permasalahan gizi.