

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada gambaran karakteristik subjek penelitian, sebagian besar subjek penelitian berjenis kelamin perempuan, usia dewasa, pekerjaan pegawai, memiliki derajat obesitas 1, dan asupan energi seimbang.
2. Gambaran komposisi tubuh subjek penelitian yaitu proporsi massa lemak obesitas, massa otot tidak normal, *visceral fat* baik, dan *total body water* normal.
3. Gambaran kadar gula darah puasa subjek penelitian yaitu normal
4. Secara statistik tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kadar gula darah puasa dengan massa lemak, massa otot, *visceral fat* dan *total body water*.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya yaitu :

1. *Food recall* kurang akurat dalam menggambarkan asupan makanan subjek dikarenakan kemungkinan subjek tidak mengukur pasti bahan makan yang mereka makan, selain itu bisa terjadi *flat-flope syndrome* dimana subjek yang mengalami obesitas cenderung melaporkan asupan yang lebih sedikit dari semestinya.
2. Jumlah responden yang hanya 53 orang, tentunya masih kurang untuk menggambarkan keadaan sesungguhnya.
3. Perlunya pengecekan berkala terkait komposisi tubuh, agar dapat memastikan tidak terjadinya *breakdown maintenance* pada alat ukur yang digunakan.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain

Peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai masalah lebih mendalam terkait variabel-variabel komposisi tubuh

2. Bagi institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pustaka serta masukan bagi pihak kampus untuk pembelajaran dan sumber informasi baru mengenai hubungan komposisi tubuh dengan kadar gula darah puasa pada obesitas.

3. Bagi instansi kesehatan

Peneliti menyarankan agar perlu diadakan penyuluhan kepada masyarakat terkait bahaya obesitas serta faktor risiko dan pencegahannya.