

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi dapat disimpulkan bahwa:

1. Responden berdasarkan karakteristik pada jenis kelamin dan usia didominasi oleh perempuan, berusia 21 tahun dan status gizi normal.
2. Gambaran asupan protein pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi mayoritas masih kurang.
3. Gambaran aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi mayoritas dengan kategori sedang.
4. Gambaran tingkat kebugaran pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi dengan kategori sedang.
5. Secara statistik tidak ada hubungan antara asupan protein dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.
6. Secara statistik ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada mahasiswa kedokteran Universitas Jambi.

5.2 Saran

1. Diperlukan adanya penambahan variabel lain yang berhubungan terhadap tingkat kebugaran.
2. Disarankan untuk penelitian berikutnya, agar terlebih dahulu memberikan informasi kepada responden untuk mengingat jenis makanan yang mereka konsumsi dalam 2 hari ke depan serta melakukan pengukuran asupan protein guna meningkatkan akurasi data.
3. Diperlukan edukasi tentang fungsi protein untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa sehingga mahasiswa dapat mengetahui pentingnya asupan protein bagi tubuh.