

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 101 subjek penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik subjek penelitian sebagian besar berusia 19-25 tahun dengan jenis kelamin didominasi perempuan sebanyak 72 orang dan memiliki status gizi normal untuk subjek penelitian laki-laki maupun perempuan.
2. Asupan lemak subjek penelitian untuk laki-laki 71,379 g (normal berdasarkan AKG 2019) dan 41,496 g untuk perempuan (kurang berdasarkan AKG 2019).
3. Persentase lemak tubuh subjek penelitian perempuan 30,658% (*healthy* berdasarkan TANITA) dan 21,552% (*overfat* berdasarkan TANITA) untuk subjek penelitian laki-laki.
4. Tidak terdapat hubungan asupan lemak dan persentase lemak tubuh pada subjek penelitian laki-laki.
5. Terdapat hubungan asupan lemak dan persentase lemak tubuh pada subjek penelitian perempuan.

5.2. Saran

Berdasarkan penelitian tentang hubungan antara asupan lemak dan persentase lemak tubuh, peneliti memberikan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan berikut ini.

1. Bagi Peneliti Lainnya
Peneliti lain diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan mengeksplorasi lebih dalam berbagai faktor yang berhubungan dengan asupan lemak dan persentase lemak tubuh.
2. Bagi Institusi
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi pihak kampus untuk memberikan penyuluhan dan edukasi kepada

Sivitas Akademika Universitas Jambi tentang pentingnya mengelola asupan lemak guna menjaga persentase lemak tubuh yang sehat.

3. Bagi Instansi Kesehatan

Peneliti menyarankan perlunya diadakan penyuluhan di perguruan tinggi dan di masyarakat mengenai asupan lemak dan persentase lemak tubuh.