

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proporsi kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi adalah sebesar 21%.
2. Proporsi berdasarkan karakteristik jenis kelamin perempuan sebesar 79,4%, proporsi berdasarkan mahasiswa yang memiliki perawakan orang tua obesitas sebesar 72,1%, proporsi berdasarkan mahasiswa yang memiliki kualitas tidur buruk sebesar 75,7%, proporsi berdasarkan mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik rendah sebesar 39,7%, proporsi berdasarkan mahasiswa yang memiliki stres berat sebesar 5,9%, proporsi berdasarkan mahasiswa yang memiliki pola konsumsi makanan berisiko berlebih sebesar 51,5%, dan proporsi berdasarkan mahasiswa yang memiliki pola konsumsi buah dan sayur kurang sebesar 50,7%.
3. Terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan jenis kelamin perempuan merupakan faktor protektif terhadap kejadian obesitas.
4. Terdapat hubungan antara perawakan orang tua dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan mahasiswa yang memiliki perawakan orang tua obesitas merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas.
5. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan kualitas tidur buruk merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas.

6. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan aktivitas fisik rendah merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas.
7. Tidak Terdapat hubungan antara stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan stres bukan salah satu faktor risiko maupun faktor protektif.
8. Tidak Terdapat hubungan antara pola konsumsi makanan berisiko dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan pola konsumsi makanan berisiko bukan salah satu faktor risiko maupun faktor protektif.
9. Tidak Terdapat hubungan antara pola konsumsi buah dan sayur dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi dan pola konsumsi buah dan sayur bukan salah satu faktor risiko maupun protektif.
10. Faktor paling dominan dalam mempengaruhi obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi adalah variabel kualitas tidur

5.2. Saran

Saran yang bisa diberikan oleh peneliti berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi
Dari hasil penelitian ini diharapkan untuk membuat program pencegahan penyakit tidak menular seperti *screening* kesehatan atau Posbindu PTM dalam waktu berkala di lingkungan fakultas baik kepada mahasiswa atau civitas akademika Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Sehingga dengan adanya program tersebut diharapkan agar mahasiswa dan civitas akademika menjadi lebih sehat dan tidak mudah terserang penyakit tidak menular atau obesitas.
2. Bagi Universitas Jambi
Berdasarkan penelitian ini diharapkan kepada pihak kampus yaitu Universitas Jambi untuk menjadikan penelitian ini sebagai referensi terkait

permasalahan gizi di lingkungan kampus, sehingga dapat menjadi wawasan untuk upaya pencegahan obesitas pada mahasiswa Universitas Jambi.

3. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan peneliti berikutnya dapat mampu meneliti kembali dengan variabel yang beragam, karena faktor risiko obesitas masih banyak penyebabnya. Adapun untuk peneliti lain disarankan lebih memperhatikan bias-bias yang terjadi pada penelitian serta memperhatikan instrumen yang cocok untuk digunakan dalam penelitian seperti instrumen SQ-FFQ atau Food Recall agar lebih jelas untuk menggambarkan konsumsi makanan.

4. Bagi mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa untuk terus menjaga kesehatan tubuh, khususnya dalam permasalahan gizi, terlebih lagi pada masa menuju dewasa yang mana pada masa tersebut rentan terhadap perubahan gaya hidup.