

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Terdapat perbedaan asupan karbohidrat yang signifikan antara mahasiswa obesitas dan mahasiswa non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p = 0,00$).
2. Terdapat perbedaan asupan protein yang signifikan antara mahasiswa obesitas dan mahasiswa non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p = 0,00$).
3. Terdapat perbedaan asupan lemak yang signifikan antara mahasiswa obesitas dan mahasiswa non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p = 0,00$).
4. Tidak ada perbedaan aktivitas fisik olah raga yang signifikan antara mahasiswa obesitas dan mahasiswa non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p = 0,77$).
5. Tidak ada perbedaan aktivitas fisik waktu luang yang signifikan antara mahasiswa obesitas dan mahasiswa non obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang ($p = 0,57$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperdalam penelitian serupa dengan cara:

- a. Mengeksklusi variabel perancu yang belum dapat dieksklusi dalam penelitian ini, seperti: jenis kelamin, faktor genetik, dan faktor intrauterin *imprinting*.
- b. Menggunakan pendekatan *cohort* agar data lebih dapat mempresentasikan kebiasaan makan dan aktivitas fisik sampel.

2. Bagi Pembaca

Pembaca diharapkan mengetahui bahwa asupan tinggi makronutrien yang disertai dengan aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

