

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah didapatkan dari 25 subjek penelitian laki-laki dan 56 subjek penelitian perempuan dapat disimpulkan:

1. Status gizi pada subjek penelitian laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara sebagian besar termasuk normal dan berlebih, masing-masing sebanyak 4 (16%) subjek dan 21 (84%) subjek, serta tidak didapatkannya status gizi kurang, berdasarkan lemak tubuh pada subjek penelitian laki-laki didapatkan 4 (16%) subjek dengan massa lemak kurang, 14 (56%) subjek dengan massa lemak normal, dan 7 (28%) subjek dengan massa lemak berlebih.
2. Status gizi pada subjek penelitian perempuan Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan 5 (8,9%) subjek dengan status gizi kurang, 25 (44,7%) subjek dengan status gizi normal, dan 26 (46,4%) subjek dengan status gizi berlebih. Berdasarkan lemak tubuh pada subjek penelitian perempuan didapatkan 10 (17,9%) subjek dengan massa lemak kurang, 26 (46,4%) subjek dengan massa lemak normal, dan 20 (35,7%) subjek dengan massa lemak berlebih.
3. Pemetaan status gizi dengan komposisi tubuh pada subjek penelitian laki-laki Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara didapatkan status gizi normal dengan massa lemak kurang sebanyak 2 (8%) subjek, status gizi normal dengan massa lemak normal sebanyak 2 (8%) subjek, status gizi berlebih dengan massa lemak kurang sebanyak 2 (8%) subjek, status gizi berlebih dengan massa lemak normal sebanyak 12 (48%) subjek, dan status gizi berlebih dengan massa lemak berlebih sebanyak 7 (28%) subjek. Pada subjek penelitian perempuan didapatkan status gizi kurang dengan massa lemak kurang sebanyak 3 (5,4%) subjek, status gizi kurang dengan massa lemak normal sebanyak 2 (3,6%) subjek, status gizi normal dengan massa lemak kurang sebanyak 7 (12,5%) subjek, status gizi normal dengan massa lemak normal sebanyak 16 (28,9%), status gizi normal dengan massa lemak berlebih sebanyak 2 (3,6%) subjek, status gizi berlebih

dengan massa lemak normal sebanyak 8 (14,3%) subjek, dan status gizi berlebih dengan massa lemak berlebih sebanyak 18 (32%) subjek.

6.2 Saran

- Subjek penelitian dengan massa lemak berlebih disarankan untuk menyesuaikan tingkat aktivitas fisik dengan asupan makanan, sehingga dapat mempertahankan massa lemak dan massa bebas lemak dalam kondisi seimbang.
- Penilaian status gizi hendaknya menggunakan pengukuran komposisi tubuh untuk mendapatkan hasil yang lebih tepat.