

BAB 6

Kesimpulan dan saran

6.1 kesimpulan

Persentase kelebihan berat badan pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yaitu 16,7% mahasiswa memiliki kelebihan berat badan ringan, sementara 83,3% mahasiswa memiliki kelebihan berat badan berat.

Persentase mahasiswa yang memiliki kolesterol tidak normal sebesar 33,3 % dengan kolesterol batas tinggi sebesar 26,7% dan kolesterol tinggi 6,67%.

Gambaran kadar kolesterol total menunjukkan adanya peningkatan seiring dengan bertambahnya IMT.

6.2 Saran

Meningat resiko penyakit jantung iskemik dan *stroke* akibat tingginya kadar kolesterol dalam darah. Saran penulis, pengidap obesitas disarankan untuk menurunkan berat badannya dengan menjaga pola makan dan olahraga yang teratur. Hal ini diharapkan dapat menurunkan kadar kolesterol total dalam darah sehingga menurunkan resiko aterosklerosis yang dapat menyebabkan penyakit jantung iskemik dan *stroke*.