

## BAB 6

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Dari 110 responden terdapat jenis kelamin wanita lebih banyak yaitu 60 orang dan pria 50 orang. Diantaranya terdapat 27 orang (45%) mahasiswi yang mengalami obesitas dan 36 orang (72%) mahasiswa yang mengalami obesitas.
2. Berdasarkan asupan sayuran dan buah-buahan cukup terdapat 33 orang (30%), diantaranya 22 orang (36,7%) mahasiswi dan 11 orang (22%) mahasiswa.
3. Berdasarkan asupan sayuran dan buah-buahan kurang terdapat 77 orang (70%), diantaranya 38 orang (63,3%) mahasiswi dan 39 orang (78%) mahasiswa.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan dengan prevalensi obesitas pada mahasiswa di Universitas Tarumanagara Fakultas Kedokteran angkatan 2011 ( $p\text{-value} = 0,000$  dari uji *chi-Square*). Kemudian didapatkan rasio prevalensi 26,57 yang artinya kurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan resiko 26,57 mengalami obesitas.

## **Saran**

Saran yang dapat diberikan oleh penulis sehubungan dengan penelitian ini adalah :

1. Bagi penelitian selanjutnya, sebagai masukan dan pertimbangan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan mempelajari variabel-variabel lain yang berhubungan dengan kurangnya konsumsi serat yang sering terjadi ada obesitas dengan sampel yang lebih besar.
2. Bagi responden agar dapat lebih meningkatkan konsumsi serat khususnya serat yang berasal dari sayur-sayuran dan buah-buahan.
3. Bagi instansi yang terkait, dalam penelitian ini adalah Universitas Tarumanagara Fakultas Kedokteran untuk melakukan penyuluhan terhadap manfaat mengonsumsi serat khususnya dari sayur-sayuran dan buah-buahan mengingat dapat berdampak pada obesitas. Dapat juga dengan menempel poster atau slogan di majalah dinding Universitas Tarumanagara Fakultas Kedokteran.