

BAB V

PENUTUP

V.1 KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta mengenai hubungan aktivitas fisik serta konsumsi sayur dan buah dengan Obesitas selama pandemi COVID-19. Berikut ini kesimpulan yang dapat diambil:

- a. Indeks Massa Tubuh (IMT) mahasiswa UPN Veteran Jakarta didapatkan hasil sebanyak 14 mahasiswa (3,5%) termasuk ke dalam kategori kurus berat, 34 mahasiswa (8,6%) kurus ringan, 260 mahasiswa (65,5%) normal, 31 mahasiswa (7,8%) gemuk ringan, 58 mahasiswa (14,6%) gemuk berat.
- b. Mahasiswa UPN Veteran Jakarta didapatkan hasil sebanyak 212 mahasiswa (53,4%) melakukan aktivitas fisik dengan durasi rendah. Sebanyak 187 mahasiswa (47,1%) melakukan aktivitas fisik dengan intensitas kuat. Sebanyak 200 mahasiswa (50,4%) melakukan Sedentary lifestyle tinggi. Sebanyak 369 mahasiswa (92,9%) jarang mengkonsumsi sayur dan buah. Sebanyak 329 mahasiswa kurang mengkonsumsi sayur dan buah.
- c. Adanya hubungan antara durasi aktivitas fisik dengan Obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta dengan nilai p value sebesar 0,000.
- d. Adanya hubungan intensitas aktivitas fisik dengan Obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta dengan nilai p value sebesar 0,000.
- e. Adanya hubungan Sedentary lifestyle dengan Obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta dengan nilai p value sebesar 0,000.
- f. Tidak adanya hubungan frekuensi konsumsi sayur dan buah dengan Obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta dengan nilai p value sebesar 0,261.

- g. Tidak adanya hubungan besaran porsi konsumsi sayur dan buah dengan Obesitas selama pandemi COVID-19 pada mahasiswa UPN Veteran Jakarta dengan nilai p value sebesar 0,577.

V.2 SARAN

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian di atas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Mahasiswa
 - 1) Melakukan 150 menit latihan fisik setiap minggu, setidaknya minimal 30 menit dalam sehari.
 - 2) Melakukan peregangan atau berjalan saat pergantian jam perkuliahan.
 - 3) Mengonsumsi sayur dengan porsi sebanyak 3 sampai 4 porsi dalam sehari dan mengonsumsi buah dengan porsi sebanyak 2 sampai 3 porsi dalam sehari.
- b. Bagi Peneliti Selanjutnya
 - 1) Menggunakan metode penentuan IMT secara langsung atau panduan keseragaman alat ukur untuk meningkatkan validitas dan reliabilitas variabel penelitian.
 - 2) Meneliti variabel-variabel lain yang berpeluang dalam meningkatkan risiko obesitas, seperti status ekonomi dan lingkungan.
 - 3) Melakukan intervensi melalui penyuluhan mengenai hal-hal yang dapat dilakukan dalam mencegah peningkatan risiko obesitas.
- c. Bagi UPN Veteran Jakarta
 - 1) Mengembangkan metode pengadaan waktu melakukan aktivitas fisik ringan bersama di sela jadwal pembelajaran *online*.
 - 2) Melaksanakan sosialisasi dan pengarahan tentang aktivitas fisik, *Sedentary lifestyle*, seperti melakukan peregangan bersama di akhir perkuliahan.