

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- a. Subjek penelitian rata – rata berusia 19 tahun dengan sebagian besar (69,8%) berjenis kelamin perempuan. Indeks masa tubuh (IMT) subjek penelitian paling banyak adalah IMT normal. Berdasarkan kebiasaan konsumsi *junk food*, paling banyak subjek penelitian mengonsumsi sebanyak 1x/minggu sebesar 29 responden. Aktivitas fisik subjek penelitian sebagian besar adalah aktivitas fisik sedang sebanyak 45 orang.
- b. Sebanyak 66 orang (90,4%) subjek penelitian memiliki kadar lemak visceral yang normal
- c. Nilai DSST lemak visceral normal adalah 57 (37 – 75) dan lemak visceral tinggi adalah 50 (45 – 52).
- d. Semakin tinggi lemak visceral, semakin rendah fungsi kognitif mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Subjek Penelitian

- a. Menjaga kadar lemak visceral agar dalam batas normal guna memiliki kognitif yang baik untuk menunjang prestasi akademiknya.
- b. Menjaga indeks massa tubuh (IMT) agar tetap ideal guna memiliki kadar lemak visceral yang normal.

V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan desain kohort, yaitu dengan intervensi olahraga dan diet, lalu subjek diukur lemak visceral dan fungsi kognitifnya.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan subjek yang tidak hanya memiliki aktivitas fisik rendah dan sedang saja,

melainkan juga mengikutsertakan subjek dengan aktivitas berat, sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih maksimal.

- c. Penelitian serupa selanjutnya diharapkan dapat menggunakan instrumen penilaian kognitif yang lebih spesifik atau instrumen penilaian kognitif yang menilai domain kognitif lain.