

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa usia 18-23 tahun, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Sebanyak 55,6% responden memiliki persen lemak tubuh normal.
- b. Karakteristik responden menunjukkan sebagian besar responden berusia 20 tahun (26,2%) dan berjenis kelamin perempuan (92,9%).
- c. Sebagian besar responden memiliki citra tubuh negatif (69%), kebiasaan jajan yang sering (50%), *sedentary lifestyle* tinggi (73,8%), asupan energi kurang (69%), asupan protein kurang (46%), asupan lemak kurang (55,6%), dan asupan karbohidrat kurang (77%).
- d. Terdapat hubungan antara citra tubuh dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun.
- e. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun.
- f. Tidak terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun.
- g. Terdapat hubungan antara asupan energi, asupan protein, asupan lemak, dan asupan karbohidrat dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun.
- h. Citra tubuh dan asupan lemak memiliki hubungan yang paling signifikan dan berpengaruh terhadap persen lemak tubuh pada mahasiswa usia 18-23 tahun.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Bagi responden disarankan untuk selalu memantau persen lemak tubuh yang dapat dilakukan dengan memperhatikan status gizi, karena pada individu yang memiliki status gizi normal juga beresiko memiliki persen lemak tubuh tinggi. Responden juga disarankan untuk menghargai dan meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, memperhatikan pemilihan makanan jajanan, mengurangi aktivitas sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik, serta memperhatikan dan menerapkan asupan energi dan zat gizi makro yang baik dan seimbang.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Masyarakat disarankan untuk memperhatikan dan memantau persen lemak tubuh secara berkala dan dapat mengetahui bahwa citra tubuh dan asupan lemak merupakan faktor yang secara signifikan mempengaruhi persen lemak tubuh.

V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya disarankan dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi persen lemak tubuh seperti usia, status gizi, pola makan, dan aktivitas fisik. Peneliti juga menyarankan agar peneliti lain dapat membaca jurnal penelitian ini yang terkait dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa yang akan peneliti terbitkan.