

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, hasil kesimpulan yang dapat diperoleh adalah sebagai berikut.

- a. Lebih dari setengah responden merupakan mahasiswa yang berusia 19 tahun (54,3%). Mayoritas responden penelitian ini berjenis kelamin perempuan (91,4%). Status tempat tinggal responden yang paling banyak ditemukan adalah responden yang tinggal bersama dengan orangtua (65,9%). Sebagian besar dari responden penelitian memiliki uang saku yang tergolong besar (62,9%).
- b. Terdapat sebanyak 48 responden atau 20,7% mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta yang mengalami kejadian obesitas.
- c. Penelitian ini menemukan 50,9% responden sering mengonsumsi makanan manis, 53% sering mengonsumsi minuman manis, dan 52,2% sering mengonsumsi makanan tinggi lemak. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 56,5% responden yang mengonsumsi asupan manis secara cukup dan 89,7% mengonsumsi makanan tinggi lemak secara cukup. Kemudian, lebih dari setengah responden memiliki asupan serat yang cukup (50,4%). Terdapat lebih dari setengah responden memiliki kecenderungan *emotional eating* (51,3%), sedangkan jumlah responden yang memiliki kecenderungan dan tidak memiliki kecenderungan *external eating* berjumlah sama besar (50%). Aktivitas responden mayoritas tergolong cukup (72%). Sedangkan untuk tingkat stres, diketahui lebih banyak responden yang mengalami stres pada penelitian ini (52,6%).
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan tinggi lemak dengan kejadian obesitas ( $p=0,036$ ). Namun, diketahui tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis, asupan makan makanan manis, minuman manis, dan tinggi lemak,

asupan serat, perilaku makan (*emotional* dan *external eating*), aktivitas fisik, serta tingkat stres dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FIKES UPN “Veteran” Jakarta.

- e. Terdapat perbedaan rata-rata skor frekuensi konsumsi makanan manis ( $p=0,027$ ) pada kelompok obesitas dan tidak obesitas. Namun, diketahui tidak terdapat perbedaan rata-rata skor frekuensi minuman manis dan makanan tinggi lemak, jumlah asupan manis dan tinggi lemak, jumlah asupan serat, skor perilaku *emotional eating* dan *external eating*, total aktivitas fisik, serta skor tingkat stres pada kelompok obesitas dan tidak obesitas.

## V.2 Saran

Disarankan kepada mahasiswa untuk memantau berat badan secara berkala agar dapat mencegah terjadinya obesitas. Selain itu, mahasiswa diharapkan lebih memerhatikan frekuensi dan jumlah asupan makanan berisiko, terutama jenis makanan tinggi lemak, seperti makanan cepat saji dan gorengan, untuk meminimalisir faktor pemicu terjadinya obesitas. Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih mengutamakan metode wawancara dibandingkan *self-report* jika memungkinkan, agar dapat mengurangi adanya kemungkinan data yang diperoleh secara tidak lengkap. Penelitian selanjutnya juga diharapkan untuk meneliti variabel-variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut untuk dapat menjadi referensi dan membantu pengembangan ilmu terkait pencegahan kejadian obesitas pada mahasiswa.