

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan :

- a. Mayoritas tingkat lemak visceral pada mahasiswa fisioterapi memiliki kategori normal yaitu sebanyak 152 responden (66,7%), sepertiga responden memiliki tingkat lemak visceral tinggi dan sangat tinggi yaitu sebanyak 78 responden (33,3%).
- b. Mahasiswa perempuan memiliki tingkat lemak visceral lebih tinggi yaitu sebesar 35.2% (66 responden) dibandingkan dengan laki-laki sebesar 24.4% (10 responden).
- c. Pada kedua kategori usia 17-19 tahun maupun 20-23 tahun didominasi oleh tingkat lemak visceral yang normal yaitu masing-masing 136 responden (67,3%) dan 16 responden (61,6%). Namun persentase tingkat lemak visceral tinggi dan sangat tinggi lebih banyak pada kategori usia 20 - 23 dengan akumulasi persentase 38,4%.
- d. Mahasiswa yang merokok memiliki tingkat lemak visceral yang lebih tinggi 36,4% (4 responden) dibandingkan dengan yang tidak merokok sebesar 33,2% (72 responden).
- e. Mahasiswa yang memiliki IMT gemuk cenderung lebih banyak memiliki tingkat lemak visceral yang tinggi dan sangat tinggi yaitu sebanyak 51 responden. Bagi mahasiswa yang memiliki IMT kurus ringan maupun berat mempunyai tingkat lemak visceral yang normal yaitu sebanyak 32 responden.
- f. Persentase mahasiswa yang mengalami tingkat lemak visceral tinggi dan sangat tinggi paling banyak dialami oleh mahasiswa semester 7 yaitu sebesar 50%, sedangkan yang terjarang menurut persentase berada pada mahasiswa semester 1 yaitu sebesar 26,8%.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang didapat, peneliti menyarankan beberapa hal, sebagai berikut :

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan besar distribusi sampel yang sama seperti jenis kelamin, kebiasaan merokok dan IMT yang sama kategorinya.
- b. Perlu diadakannya penelitian mengenai faktor tingkat stress dan aktivitas fisik.
- c. Diharapkan kepada mahasiswa dan masyarakat rutin melakukan olahraga, atau memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Mahasiswa dan masyarakat memperhatikan tingkat stress dan asupan makanan yang dikonsumsi