

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara adalah:

1. Terdapat 89 subjek dengan usia rata rata yaitu 19 tahun berjumlah 45 orang (50,6%), jenis kelamin rata rata perempuan berjumlah 63 orang (70,8%), subjek yang mengonsumsi rokok didapatkan hanya 1 orang (1,1%) dari jumlah 89 orang dan untuk lama tidur mahasiswa FK UNTAR rata rata memiliki waktu tidur yang tidak normal yaitu sebanyak 51 orang (57,3%).
2. Dari 89 subjek didapatkan banyak yang melakukan jenis aktifitas fisik yang sedang seperti berjalan dan memindahkan beban sebanyak 50 orang (56,2%). Terdapat 40 orang (44,9%) mahasiswa yang mengalami obesitas di FK UNTAR.
3. Pada penelitian ini tidak terdapatnya hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UNTAR.

#### **6.2 Saran**

- Bagi responden agar dapat melakukan aktifitas fisik setidaknya 2 kali dalam seminggu agar terhindar dari obesitas.
- Bagi peneliti supaya lebih cermat dalam pengambilan data supaya tidak terjadi bias pengukuran dalam penelitian ini.
- Dan untuk peneliti selanjutnya yang ingin membahas mengenai hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas sebaiknya menggunakan metode penelitian cohort prospektif agar hasil yang didapatkan akan menjadi lebih akurat.