

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Karakteristik responden menunjukkan hasil penelitian sebagian besar berusia 19 tahun yaitu sebanyak 29 responden (34,5%) dan sebagian kecil responden berusia 23 tahun yaitu sebanyak 4 responden (4,8%). Hal ini menunjukkan sebagian mahasiswi masih berada pada usia awal kuliah. Tingkat pendidikan terakhir orang tua, baik ayah maupun ibu didominasi oleh lulusan SMA/MA/ sederajat. Mayoritas ayah dan ibu responden bekerja sebagai wiraswasta. Penghasilan ayah sebagian besar diatas Rp2.500.00 per bulan, sedangkan ibu sebagian besar tidak memiliki penghasilan. Mayoritas responden memiliki uang saku bulanan sebesar Rp500.000 – Rp1.000.000. sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan jumlah anggota kategori sedang.
2. Hasil penelitian menunjukkan tingkat kecukupan energi menunjukkan bahwa kategori lebih ($\geq 130\%$) dengan jumlah 24 responden sebanyak 28,6%.
3. Aktivitas fisik responden paling banyak yaitu aktivitas ringan (1,40-1,69 PAL) sebanyak 49 responden (58,3%).
4. Persen lemak tubuh pada mahasiswi paling tertinggi pada kategori tinggi sebanyak 69 responden (82,1%) dan kategori terendah pada kategori normal ($<30\%$) sebanyak 15 responden (17,9%).

5. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan persen lemak dengan nilai *p-value* = 0,000.
6. Hasil uji *rank spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan persen lemak dengan nilai *p-value* sebesar 0,035 artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka akan semakin normal persen lemak tubuh pada mahasiswi atau semakin ringan aktivitas fisik maka akan semakin tinggi persen lemak tubuh pada mahasiswi.
7. Hasil uji regresi logistik menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan persen lemak tubuh secara statistik nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) namun variabel aktivitas fisik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan persen lemak tubuh secara statistik, aktivitas fisik kategori ringan ($p = 0,335$), aktivitas fisik kategori sedang ($p = 0,206$), aktivitas fisik kategori berat ($p = 0,243$).

5.2 Implikasi

Implikasi dari penelitian sebagai berikut:

1. Mahasiswi prodi tata rias, tata boga, tata busana yang memiliki tingkat kecukupan energi yang kurang atau berlebih cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang tidak ideal. Oleh karena itu, penting untuk menjaga keseimbangan asupan energi agar persentase lemak tubuh tetap berada dalam rentang normal.
2. Mahasiswi prodi tata rias, tata boga, tata busana yang memiliki aktivitas fisik yang ringan juga berkontribusi dengan persen lemak tubuh. Oleh karena itu,

disarankan bagi mahasiswi untuk rutin melakukan aktivitas fisik agar dapat membantu mempertahankan komposisi tubuh yang sehat.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka disarankan beberapa hal seperti berikut:

1. Bagi peneliti, selanjutnya dapat menambahkan variabel seperti *body image*, *sedentary/screen time*, kebiasaan sarapan, durasi tidur, tingkat stres.
2. Bagi pembaca, dapat dijadikan sebagai bahan referensi mengelola asupan tingkat kecukupan energi dan aktivitas fisik yang seimbang supaya dapat memiliki persen lemak tubuh yang optimal.

