

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Karakteristik responden yaitu pekerjaan ayah rerata sebagai wiraswasta dan pekerjaan ibu juga sebagai wiraswasta, Pendidikan ayah sebagian besar termasuk kategori SMA dan pendidikan ibu juga termasuk kategori SMA, Penghasilan ayah rerata < Rp,1,500,000 dan penghasilan ibu rerata Rp,3,000,000, Uang saku mahasiswa termasuk kategori menengah rerata Rp, 1,000,000 - Rp,1,500,000 dan Besaran keluarga termasuk kategori keluarga kecil sebanyak (1-4 orang).
2. Asupan energi mahasiswa/i termasuk kategori Normal sebesar 89,74 persen.
3. Asupan Protein mahasiswa/i kategori Lebih sebesar 96,72 persen.
4. Asupan Lemak mahasiswa/i termasuk kategori Lebih sebesar 51,28 persen.
5. Asupan karbohidrat mahasiswa/i termasuk kategori Normal sebesar 93,59 persen.
6. Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan RLPP mahasiswa/i dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,581 ($p=0,000$) pada taraf signifikan 0,05 dimana memiliki hubungan yang sedang dan searah artinya semakin besar asupan energi maka nilai RLPP semakin meningkat.
7. Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan RLPP mahasiswa/i dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,545 ($p=0,000$) pada taraf signifikan 0,05 dimana

memiliki hubungan yang sedang dan searah artinya semakin besar asupan protein maka nilai RLPP semakin meningkat.

8. Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan RLPP mahasiswa/i dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,430 ($p=0,000$) pada taraf signifikan 0,04 dimana memiliki hubungan yang sedang dan searah artinya semakin besar asupan lemak maka nilai RLPP semakin meningkat.
9. Berdasarkan hasil uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan RLPP mahasiswa/i dengan nilai *Correlation Coefficient* 0,304 ($p=0,007$) pada taraf signifikan 0,05 dimana memiliki hubungan yang lemah dan searah artinya semakin besar asupan karbohidrat maka nilai RLPP semakin meningkat.
10. Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda terdapat hubungan yang positif dan berhubungan secara signifikan antara asupan zat gizi makro dengan RLPP ($Y : a (39,911) + \beta_1 X_1 (0,009) + \beta_2 X_2 (0,134) + \beta_3 X_3 (0,41) + \beta_4 X_4 (0,32)$).

5.2 Implikasi

1. Penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai bagaimana pola makan mahasiswa, khususnya dalam hal asupan zat gizi makro (energi, protein, lemak dan karbohidrat), dapat memengaruhi distribusi lemak tubuh mereka yang diukur melalui rasio lingkaran pinggang dan panggul, Ini penting untuk menyadarkan mahasiswa tentang pentingnya pola makan yang seimbang

dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah obesitas atau masalah metabolik lainnya.

2. Mengidentifikasi hubungan antara asupan gizi dan distribusi lemak tubuh juga dapat membantu dalam pencegahan masalah kesehatan jangka panjang yang terkait dengan obesitas, seperti hipertensi, kolesterol tinggi, atau resiko penyakit jantung. Ini bias menjadi dasar untuk mengembangkan program pencegahan atau promosi kesehatan yang lebih efektif.

5.3 Saran

1. Bagi Mahasiswa

- Memberikan pemahaman mengenai pentingnya keseimbangan asupan zat gizi makro dalam mengelola distribusi lemak tubuh pada mahasiswa.
- Memberikan pemahaman mengenai pentingnya keseimbangan asupan zat gizi makro dalam mengelola distribusi lemak tubuh pada mahasiswa.
- Menjadi dasar bagi kampanye kesehatan di kalangan mahasiswa untuk memperbaiki pola makan dan mencegah obesitas serta risiko penyakit terkait.
- Menjaga keseimbangan asupan zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dapat membantu mahasiswa dalam mempertahankan kesehatan tubuh yang optimal.
- Mahasiswa disarankan untuk menghindari pola makan yang tidak teratur dan memperhatikan kualitas gizi yang dikonsumsi untuk mencegah masalah kesehatan yang berkaitan dengan distribusi lemak tubuh.

2. Bagi UKM Kristen Protestan Universitas Negeri Medan

- Kampus bisa melakukan program edukasi mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan pengukuran rasio lingkaran pinggang dan panggul untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menjaga proporsi tubuh yang sehat.
- Penelitian dapat mengandalkan partisipasi sukarela dari mahasiswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian, Penyuluhan dan promosi penelitian dapat dilakukan melalui media sosial kampus, website, atau melalui organisasi kemahasiswaan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Peneliti selanjutnya bisa mengembangkan desain penelitian yang lebih terperinci, misalnya dengan mengkategorikan responden berdasarkan jenis kelamin, status gizi (BMI), atau kebiasaan fisik (olahraga) yang dapat mempengaruhi hasil pengukuran.
- Peneliti juga bisa mengubah desain menjadi longitudinal untuk mengamati perubahan asupan gizi makro dan rasio lingkaran pinggang-panggul dalam jangka waktu tertentu (misalnya, satu semester atau satu tahun).
- Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi hasil, seperti tingkat aktivitas fisik, kebiasaan makan (misalnya, pola makan vegetarian atau konsumsi fast food), status kesehatan, atau faktor psikologis (misalnya, stres).

- Peneliti selanjutnya bisa menambahkan wawancara mendalam untuk memahami konteks sosial dan psikologis yang mempengaruhi kebiasaan makan mahasiswa

