

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Asupan energi mahasiswa termasuk dalam kategori sangat kurang sebesar 54,30 persen.
2. Aktivitas fisik mahasiswa termasuk dalam kategori ringan sebesar 84,00 persen.
3. Nilai *Waist-Hip Ratio* (WHR) mahasiswa termasuk kategori tidak obesitas sentral sebesar 56,60 persen.
4. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman*, tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dengan *Waist-Hip Ratio* (WHR), dengan nilai $-0,114$ dengan $p\text{-value } 0,275$ ($p > 0,05$).
5. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Rank Spearman*, tidak terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas fisik dengan *Waist-Hip Ratio* (WHR), dengan nilai $0,102$ dengan $p\text{-value } 0,326$ ($p > 0,05$).
6. hasil analisis regresi logistik, asupan energi dan aktivitas fisik tidak berhubungan dengan kejadian obesitas sentral yang diukur melalui *Waist-Hip Ratio* (WHR), dengan nilai $p\text{-value}$ semua variabel $> 0,05$.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Peningkatan edukasi gizi sangat diperlukan agar mahasiswa mampu mengelola asupan energi sesuai dengan kebutuhan tubuh, menghindari kekurangan maupun kelebihan konsumsi energi.
2. Mahasiswa disarankan untuk memantau asupan energi harian, baik melalui aplikasi pelacak makanan maupun konsultasi gizi, guna menjaga keseimbangan energi dan mencegah obesitas sentral.
3. Peningkatan kesadaran akan pentingnya *Waist-Hip Ratio* (WHR) sebagai indikator risiko metabolik harus ditanamkan sejak dini, termasuk melalui seminar kesehatan atau sesi penyuluhan rutin.