

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan energi dengan lingkaran pinggang pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara sebagian besar berada pada usia dewasa awal dengan rata-rata usia responden yaitu 21 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Sebagian besar pekerjaan ayah responden adalah petani, sedangkan sebagian besar pekerjaan ibu adalah tidak bekerja/ibu rumah tangga (IRT). Selain itu, sebagian besar responden memiliki uang saku pada kategori Rp500.000–Rp1.000.000 per bulan.
2. Gambaran asupan energi pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kecukupan energi dalam kategori sangat kurang ($<70\%$ AKE) yaitu sebanyak 34 responden (77,3%). Responden dengan kategori kurang sebanyak 8 responden (18,2%), dan kategori cukup sebanyak 2 responden (4,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum memenuhi kebutuhan energi sesuai dengan Angka Kecukupan Energi (AKE).
3. Gambaran lingkaran pinggang pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tidak mengalami obesitas sentral, yaitu sebanyak 30 responden

(68,2%), sedangkan responden yang mengalami obesitas sentral sebanyak 14 responden (31,8%). Rata-rata lingkar pinggang responden yaitu 79,56 cm dengan rentang pengukuran 60–132 cm.

4. Hubungan antara asupan energi dengan lingkar pinggang pada anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kecukupan energi dengan lingkar pinggang berdasarkan uji korelasi *Spearman Rank* dengan nilai $p = 0,516$ ($p > 0,05$).

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan yaitu:

1. Bagi Anggota Ikatan Mahasiswa Papua (IMP) di Sumatera Utara

Disarankan untuk lebih memperhatikan pola konsumsi sehari-hari dengan menerapkan pola makan gizi seimbang, terutama dalam memenuhi kebutuhan energi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemilihan makanan yang beragam dan bergizi serta pengaturan waktu makan yang teratur diperlukan untuk mendukung kesehatan dan aktivitas mahasiswa.

2. Bagi Institusi/Organisasi Mahasiswa

Diharapkan organisasi mahasiswa dapat memberikan dukungan berupa edukasi mengenai gizi seimbang, pola makan sehat, serta pentingnya menjaga status gizi bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa perantauan yang memiliki perubahan lingkungan dan kebiasaan makan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi lingkaran pinggang, seperti aktivitas fisik, kualitas diet, pola tidur, tingkat stres, komposisi tubuh, serta faktor gaya hidup lainnya. Selain itu, penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan desain penelitian longitudinal dapat dilakukan untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih komprehensif.

