

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan Penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa :

1. Frekuensi Fast Food kategori sering sejumlah 38 (53,5%) dan pada kategori jarang 33 (46,5%).
2. Aktivitas kategori ringan sejumlah 58 (81,7%) dan aktivitas sedang 13 (18,3%).
3. Mahasiswa yang berada dalam kategori Obesitas sejumlah 32 (45,1%), kemudian dalam kategori tidak obesitas sejumlah 39 (54,9%).
4. Tidak ada hubungan antara Frkuensi Konsumsi Fast food dengan kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
5. Ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah ilmu pengetahuan dan menjadi salah satu sumber bacaan bagi para peneliti dimasa akan datang dan diharapkan melakukan pengukuran berat badan secara langsung dan dapat meneliti lebih dalam.

2. Bagi Masyarakat

Mempertahikan konsumsi makanan terutama pada konsumsi fast food dan menerapkan pendoman gaya hidup gizi seimbang.

