

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- 1 Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil yaitu responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 25 responden (41,7 %) dan responden laki-laki sebanyak 35 responden (58,3%).
- 2 Gambaran karakteristik responden berdasarkan umur pada mahasiswa Indramayu di Semarang terdapat pada usia 18 – 22 tahun dengan rata rata 19,1 tahun.
- 3 Gambaran Aktivitas fisik pada Mahasiswa Indramayu di Semarang didapatkan responden yang melakukan aktivitas fisik ringan paling banyak daripada responden yang melakukan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 49 responden (81,7 %).
- 4 Gambaran kejadian obesitas pada mahasiswa indramayu di Semarang diketahui bahwa responden yang mengalami kejadian obesitas sebanyak 19 responden (31,7 %).
- 5 Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang. Hasil Uji *Chi Square* didapatkan hasil $p\ value = 0,148$

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya serta untuk pengembangan kebijakan dan intervensi terkait obesitas pada mahasiswa. Untuk penelitian lanjutan, disarankan :

1. Mengambil lebih banyak lagi sampel yang akan di ujikan sehingga bisa mengetahui lebih detail tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Indramayu di Semarang.
2. Penelitian selanjutnya menggunakan beberapa metode sehingga bukan hanya menggunakan kuesioner dan IMT saja untuk mengumpulkan data, sehingga penelitian memberikan gambaran yang lengkap tentang aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa.
3. Penelitian selanjutnya lebih mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas, seperti faktor genetik, lingkungan, dan gaya hidup.
4. Penelitian selanjutnya untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas bisa menggunakan uji yang lain sehingga bisa memberikan gambaran yang lengkap tentang hubungan tersebut.