

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dengan judul “hubungan antara Asupan tenaga dan aktivitas Fisik dengan persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Gizi di Universitas Ngudi Waluyo” dapat disimpulkan menjadi berikut :

1. Karakteristik usia pada mahasiswi gizi di universitas ngudi waluyo yaitu dengan usia 18 tahun sebanyak 4,9%, 19 tahun sebanyak 20,6%, 20 tahun sebanyak 28,4%, 21 tahun sebanyak 20,6%, 22 tahun sebanyak 20,6%, serta 23 tahun sebanyak 4,9%.
2. Kategori persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi di Universitas Ngudi Waluyo yaitu dengan kategori underfat sebesar 28,4%, normal sebesar 77,5%, overweight sebanyak 13,7%, dan Obese sebesar 3,9 %.
2. Kategori asupan energi pada mahasiswi gizi di Universitas Ngudi Waluyo yaitu menggunakan kategori Baik sebanyak 32,4%, Sedang sebesar 8,8%, Kurang sebanyak 9,4%, serta deficit sebanyak 49%
3. Kategori aktivitas fisik di mahasiswi gizi pada universitas ngudi waluyo yaitu dengan kategori aktivitas sedang sebanyak 23,5%, aktivitas berat sebanyak 28,4%, dan paling banyak pada kategori aktivitas fisik ringan yaitu 51%.
4. Tidak terdapat korelasi antara Asupan energi menggunakan persen Lemak Tubuh di mahasiswa gizi di Universitas Ngudi Waluyo menggunakan hubungan negative menggunakan nilai spearman rho 0,268 dan nilai $r = -1,111$ serta hubungan kekuatan hubungan sangat lemah.
5. Tidak terdapat korelasi antara aktivitas fisik menggunakan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi pada Universitas Ngudi Waluyo menggunakan

korelasi negatif menggunakan nilai p-value -0,086 dan nilai $r = -0,014$ serta hubungan kekuatan korelasi sangat lemah.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperlukan peneliti bisa melakukan analisis atau observasi terkait korelasi antara asupan energi serta aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pada mahasiswa gizi di Universitas Ngudi Waluyo.

2. Bagi warga

Diharapkan bagi masyarakat terutama pada dewasa awal bisa mengklaim terpenuhinya zat gizi sinkron dengan kebutuhan. Disarankan buat memberikan kuliner yang seimbang, serta membentuk kuliner sendiri dengan bahan kuliner seperti konsumsi tinggi serat agar lebih bergizi.

3. Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan bagi ilmu pengetahuan buat menyampaikan edukasi dan pengetahuan baru terkait penemuan atau pelatihan pembuatan makanan buat bisa memenuhi kebutuhan dewasa awal terutama pada dewasa awal dengan asupan tenaga dengan kategori deficit.