

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Mahasiswa yang jarang mengonsumsi pangan dengan indeks glikemik tinggi dari 108 responden yaitu sebanyak 7 mahasiswa atau 6.5%. Mahasiswa yang kadang konsumsi pangan dengan indeks glikemik tinggi sebanyak 17 mahasiswa atau 15,7%, dan mahasiswa yang sering konsumsi pangan dengan indeks glikemik tinggi sebanyak 84 mahasiswa atau 77,8%
2. Status obesitas sentral dari 108 responden yaitu responden yang tidak obesitas sentral sebanyak 52 responden (48.1%) dan responden yang mengalami obesitas sentral sebanyak 56 responden (51.9%).
3. Terdapat hubungan antara konsumsi pangan tinggi indeks glikemik dengan kejadian obesitas sentral pada dewasa muda ($p = 0,001$)

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa/Responden

Bagi mahasiswa/responden diharapkan dapat memperhatikan jumlah asupan dan jenis pangan yang akan dikonsumsi misalnya mengonsumsi makanan dan minuman yang rendah indeks glikemik dengan cara meningkatkan asupan yang mengacu pada gizi seimbang.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi mahasiswa yang tertarik untuk melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan referensi penelitian selanjutnya terkait

konsumsi pangan tinggi indeks glikemik. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan data dasar untuk mengembangkan variabel lainnya.

3. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat diharapkan lebih aktif dalam memilih dan memilih jenis makanan dan minuman yang akan dikonsumsi terutama makanan dan minuman yang mengandung tinggi indeks glikemik.