

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat aktivitas fisik mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 hampir separuhnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Kemudian diikuti oleh aktivitas fisik sedang dan berat.
2. Gambaran status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2019 hampir separuhnya memiliki status gizi normal yang kemudian diikuti oleh kegemukan, obesitas, dan kurus.
3. Tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas angkatan 2019

7.2 Saran

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisiknya dari rendah ke sedang atau tinggi sehingga risiko dapat menurunkan penyakit tidak menular (*non-communicable disease*) seperti penyakit kardiovaskular, dislipidemia, berat badan lebih, dan juga diabetes melitus tipe 2. Mahasiswa juga dianjurkan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga asupan makan yang seimbang dengan memperhatikan tingkat konsumsi lemak, protein, dan karbohidrat agar terhindar dari gizi berlebih.

2. Bagi Pihak Kampus

Pihak kampus perlu untuk memperhatikan kebijakan dalam mengelola kegiatan aktivitas fisik mahasiswa. Disarankan kepada pihak kampus untuk meningkatkan edukasi kepada mahasiswanya terhadap

pentingnya untuk menjaga asupan makan dan menjaga aktivitas fisik yang optimal. Hal ini dapat dilakukan melalui edukasi media sosial ataupun dengan kegiatan yang positif seperti lomba makanan sehat dan juga senam sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Saran untuk penelitian selanjutnya, hendaknya mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti pola asupan makan pada pengukuran status gizi dan faktor motivasi pada pengukuran aktivitas fisik.

