

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian ini didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Ditemukan sebagian besar responden obesitas lebih sering mengonsumsi *junk food* dibandingkan responden status gizi normal.
2. Rerata kadar SOD pada mahasiswi obesitas lebih rendah dari pada kelompok mahasiswi gizi normal di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang tahun 2022.
3. Rerata kadar Estradiol pada mahasiswi obesitas lebih tinggi dari pada kelompok mahasiswi gizi normal di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang tahun 2022.
4. Terdapat perbedaan distribusi frekuensi mengonsumsi *junk food* namun tidak bermakna secara statistik diantara mahasiswi obesitas dan normal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang tahun 2022.
5. Terdapat perbedaan kadar Superoksida dismutase (SOD) namun tidak bermakna secara statistik diantara mahasiswi obesitas dan gizi normal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang tahun 2022.
6. Terdapat perbedaan kadar Estradiol namun tidak bermakna secara statistik diantara mahasiswi obesitas dan gizi normal Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang tahun 2022.

7.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini maka saran yang diberikan adalah:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mendalam dalam mewawancarai agar mengetahui faktor lain yang mempengaruhi seperti: aktivitas fisik, siklus menstruasi dan keterpaparan polusi atau jenis *junk food* lainnya.
2. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain *cohort* karena perlu adanya upaya dalam menilai berat badan minimal 6 bulan terakhir sehingga peneliti dapat mengetahui berat badan yang dialami responden apakah mengalami peningkatan yang signifikan. Serta peneliti berikutnya perlu menggunakan hasil pemeriksaan yang menggunakan alat *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) untuk menilai kadar lemak.
3. Sebaiknya mengonsumsi *junk food* kurang dari 2 kali seminggu terutama pada perempuan yang mengalami obesitas dan diimbangi dengan mengonsumsi buah dan sayur.

