

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Dari penelitian hubungan asupan makanan, aktifitas fisik, dan riwayat keluarga terhadap kejadian berat badan lebih pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki pengetahuan tentang zat gizi yang baik.
2. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki sikap tentang zat gizi yang baik.
3. Sebagian besar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas memiliki asupan yang lebih terhadap energi, karbohidrat, protein, dan lemak.
4. Tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan tentang zat gizi dengan asupan energi, karbohidrat, dan lemak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, tidak terdapat hubungan bermakna antara tingkat sikap tentang zat gizi dengan asupan energi, karbohidrat, protein, dan lemak pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dan terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan tentang zat gizi dengan asupan protein pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

7.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, dapat dikemukakan beberapa saran terkait dengan tujuan dan manfaat penelitian, antara lain:

1. Mahasiswa Fakultas Kedokteran harus lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, terutama energi, karbohidrat, protein, dan lemak agar lebih seimbang dan sesuai dengan rekomendasi asupan yang dianjurkan setiap hari
2. Bagi peneliti lain sebaiknya melakukan penelitian tentang asupan makanan menggunakan metode lain selain FFQ, misalnya *food recall* yang dilakukan beberapa hari tidak berturut-turut untuk mendapatkan data asupan makanan responden berdasarkan ingatan yang lebih baik ketimbang menggunakan FFQ.
3. Penelitian tentang hubungan tingkat pengetahuan gizi dan sikap gizi dengan asupan makanan dapat dilakukan di populasi yang lebih heterogen dari mahasiswa Fakultas Kedokteran.
4. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi asupan makanan seperti pendapatan, pengaruh keluarga, *peer group*, dan aktivitas fisik sebaiknya juga diteliti.

