

BAB 7

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 60 mahasiswa Prodi Profesi Dokter FK Unand angkatan 2013-2015, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan sarapan tidak teratur.
2. Sebagian besar responden memiliki asupan kalori yang baik.
3. Rerata persentase lemak tubuh reponden masih dalam batas optimal.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan dan persentase lemak tubuh.
5. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan kalori dan persentase lemak tubuh.

7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti ingin memberikan saran sebagai berikut :

1. Untuk pengukuran asupan kalori dengan wawancara FFQ, lebih menelusuri dengan cermat kebiasaan makan responden tersebut
2. Pengukuran persentase lemak tubuh sebaiknya menggunakan alat yang cukup akurat dan tidak mengandalkan kemampuan peneliti seperti BIA dan yang lain.