

## BAB 7

### KESIMPULAN

#### 7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Distribusi frekuensi status gizi *overweight*-obesitas pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Andalas tergolong cukup tinggi yakni 23,9% dengan mayoritas perempuan.
2. Distribusi frekuensi konsumsi produk UPF pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas terbanyak pada kategori sering.
3. Tidak terdapat hubungan yang signifikan tingkat konsumsi produk UPF dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Andalas.

#### 7.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa dengan *overweight* dan obesitas diharapkan dapat menjaga pola makannya terutama mengurangi makanan tinggi karbohidrat, gula, garam, dan lemak trans.
2. Masyarakat diharapkan dapat mengurangi frekuensi konsumsi produk UPF karena selain dari segi profil nutrisi yang kurang seimbang, beberapa penelitian juga menunjukkan produk UPF dapat bersifat obesogenik sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas dikemudian hari.