

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

1. Subjek penelitian didominasi oleh perempuan (78%), suku Minang (53,7%), tingkat pendidikan perguruan tinggi (97,6%), pekerjaan sebagai karyawan (43,9%), dan status menikah (80,5%).
2. Polimorfisme gen FTO rs1121980 yang paling umum ditemukan adalah mutan (63,4%) dengan genotipe CT (46,3%).
3. Kategori asupan makanan yang paling banyak ditemukan meliputi: asupan energi total berlebih (95,1%), asupan karbohidrat dalam kategori baik (53,7%), serta asupan protein berlebih (95,1%) dan lemak berlebih (97,6%).
4. *Body fat mass* ditemukan pada kategori yang sangat tinggi (68,3%).
5. Terdapat hubungan antara polimorfisme gen FTO rs 1121980 dengan *body fat mass* pada subjek dewasa sehat dan tidak ada hubungan antara asupan makanan (energi total dan karbohidrat) dengan *body fat mass* pada subjek dewasa sehat.

7.2 Saran

1. Penelitian selanjutnya disarankan agar desain sampling dilakukan dengan mempertimbangkan distribusi yang lebih merata antar kategori sampel guna meningkatkan representativitas dan validitas hasil.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *body fat mass*, seperti aktivitas fisik, konsumsi serat, kualitas tidur dan tingkat stres, agar dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh terhadap faktor-faktor yang memengaruhi *body fat mass*.