

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan obesitas sentral dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Andalas angkatan 2021 dengan sampel sebanyak 378 orang responden, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 378 responden, sebagian besar (30,4%) berada pada tingkat depresi rendah.
2. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 378 responden pada perhitungan tingkat depresi sebanyak (18,8%) berada pada tingkat depresi ringan.
3. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 378 responden pada perhitungan tingkat depresi sebanyak (33,3%) berada pada tingkat depresi sedang.
4. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 378 responden pada perhitungan tingkat depresi sebanyak (17,5%) berada pada tingkat depresi berat.

5. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dari 378 responden, (44,7%) diantaranya adalah responden dengan obesitas sentral dan (55,3%) lainnya adalah responden yang tidak dengan obesitas sentral.
6. Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan yang bermakna antara status obesitas sentral (P value = 0,003) dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Andalas

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti, yaitu :

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi responden yang mengalami depresi ataupun beresiko terhadap kesehatan mental lainnya. Khususnya pada responden dengan obesitas sentral pada tingkat batas depresi hingga depresi berat agar lebih memperhatikan status kesehatan dan peka terhadap perubahan suasana hati, penurunan minat serta penurunan rasa percaya diri.

Responden sebaiknya dapat memanfaatkan fasilitas konseling yang tersedia di Universitas Andalas untuk membantu mengelola stres dan tekanan pribadi serta dapat menjaga pola hidup yang sehat untuk mencegah terjadinya obesitas sentral dan depresi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Universitas Andalas diharapkan lebih aktif dalam menyelenggarakan edukasi terkait kesehatan jiwa dan pentingnya untuk menjaga pola hidup sehat serta berat badan yang ideal. Serta menyediakan akses yang lebih mudah dan luas untuk menyediakan layanan konseling yang berfokus pada pencegahan dan penanganan terhadap depresi di kalangan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai dasar dan referensi untuk melihat lebih spesifik dan dalam mengenai hubungan status obesitas sentral dan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Andalas. Peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan faktor-faktor depresi lainnya serta metode penelitian yang lebih personal dan kontekstual seperti di kombinasikan dengan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam pada responden.

