

BAB 7

PENUTUP

7.1 Simpulan

1. Tingkat aktivitas fisik ringan lebih banyak ditemukan daripada tingkat aktivitas fisik sedang dan berat pada mahasiswa penyandang obes.
2. Indeks aterogenik plasma pada mahasiswa penyandang obes umumnya menunjukkan tingkat risiko rendah terhadap PKV.
3. Tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan IAP pada mahasiswa penyandang obes. Subjek dengan tingkat aktivitas fisik ringan cenderung memiliki IAP yang lebih tinggi dibandingkan subjek dengan aktivitas fisik sedang dan berat.

7.2 Saran

1. Penelitian lanjutan terhadap subjek yang sama dengan penelitian ini dapat dilakukan sehingga terbentuk sebuah penelitian dengan desain kohort.
2. Penelitian lain dapat dilakukan dengan menganalisis faktor yang tidak diamati dalam penelitian ini, seperti diet dan faktor genetik.
3. Masyarakat terutama penyandang obes diharapkan melakukan aktivitas fisik yang cukup agar terhindar dari PKV dan membantu menurunkan berat badan.

