

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tentang Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Asupan Zat Gizi dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Mahasiswa dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) normal yaitu sebanyak 50 orang atau sebesar 44,2%, sedangkan mahasiswa dengan IMT Overweight sebanyak 49 responden atau sebesar 43,4% dan mahasiswa dengan IMT Obesitas sebanyak 14 responden atau sebesar 12,4%.
2. Mahasiswa dengan asupan zat gizi kurang sebanyak 2 responden (1,8%), sedangkan mahasiswa dengan asupan zat gizi baik sebanyak 29 responden (25,7%) dan mahasiswa dengan asupan zat gizi lebih sebanyak 82 responden (72,6%).
3. Mahasiswa dengan persen lemak tubuh *Healthy* sebanyak 42 responden (37,2%), sedangkan mahasiswa dengan persen lemak tubuh *Overfat* sebanyak 58 responden (51,3%) dan mahasiswa dengan persen lemak tubuh *Obesity* sebanyak 13 responden (11,5%).
4. Ada hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai  $r = 0.902$  dengan nilai signifikan  $p = 0,000$ , dimana nilai  $p$  value  $<$

$\alpha$  (0,05). Hal ini dapat dilihat dari tingginya jumlah responden yang Indeks Massa Tubuhnya *Overweight* dan tingginya jumlah responden yang persen lemak tubuhnya *overfat*.

5. Ada hubungan Asupan Zat Gizi dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo dengan nilai  $r = 0,52$  dengan nilai signifikan  $p = 0,000$ , dimana nilai  $p$  value  $< \alpha$  (0,05). Hal ini dapat dilihat dari tingginya jumlah responden yang asupan zat gizinya lebih dan tingginya jumlah responden yang persen lemak tubuhnya *overfat*.

## **5.2 Saran**

Berdasarkan simpulan diatas, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Bagi Mahasiswa

Bisa lebih memperhatikan tubuh sendiri khususnya mengontrol berat badan, asupan makanan dan mengetahui dampak dari kelebihan berat badan terhadap risiko timbulnya penyakit.

2. Bagi peneliti lain

Dapat menambah referensi dan mempeluas informasi terkait penelitian ini, serta bisa ditelaah dengan baik terkait hasil yang didapatkan dan bisa ditambahkan faktor-faktor lain seperti lemak visceral untuk dijadikan variabel tambahan.

3. Bagi jurusan kesehtan masyarakat

Diharapkan dapat menambah sumber kepustakaan bagi Kesehatan masyarakat sehingga dapat digunakan mahasiswa lain sebagai bahan referensi pembelajaran dan penelitian selanjutnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S, dkk. 2011. *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anwar, Kuswari, Wahyuni. 2016. *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dan Serat Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Atlet Softball Di Koni Banten Tahun 2016*. Departement Of Nutrition, Faculty Of Health Sciences. Universitas Esa Unggul. Banten.
- Andaruni, N. Q. R., Dkk. 2019. “*Pembentukan Peer Educator Dalam Upaya Peningkatan Kualitas Remaja Melalui Pemberian Akses Informasi Tentang Pendewasaan Usia Perkawinan Di Desa Sembung Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat.*” *Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 3(November):71–74
- Amelia. 2010. *Pengaruh Model Pembelajaran Generatif terhadap Kemampuan Koneksi Matematis Siswa*. (Skripsi). UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Aramico, Basri., Siketang, Nihan dan Nur, A. 2017. *Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas fisik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam (Relationship Beetwen Nutrition Intake, Physical Activity, Menstruation And Anemia With The Nutritional Status Among Female Students in Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Subulussalam City)*. Banda Aceh: SEL Jurnal Penelitian kesehatan Vol.4 No.1, Juli 2017, 21-30.
- Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan RI. 2014. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013*. Jakarta: Badan penelitian dan pengembangan kesehatan Kementerian kesehatan RI.
- Barasi dan Mary, E. 2010. *At a Glance ILMU GIZI*. Jakarta : Erlangga
- Cakrawati, Dewi dan Mustika, NH. 2014. *Bahan pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung.
- Fatimah, Siti Nur , Ieva B Akbar, Ambrosius Purba, Vita Murniati Tarawan, Gaga Irawan Nugraha, Putri Tessa, Radhiyanti, Titing Nurhayati. 2017. *Hubungan Pengukuran Lemak Subutan Dengan Indeks Masa Tubuh Pada Laki-Laki Usia Lanjut*. *Penelitian Gizi Dan Makanan*, Februari 2022 Vol. 40(1): 29-34.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.

- Gibson, R. 2005. *Principles of nutritional assesment*. Oxford university. New york.
- Henuhili. 2010. *Gen-gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya dengan perilaku Makan*. Prosiding Seminar Nasional Penelitian, pendidikan dan Peneran MIPA Fakultas MIPA, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Heriyanto. 2012. *Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Uin Walisongo Semarang*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Jakarta.
- Iswanto. 2007. *Pola Hidup Sehat Dalam Keluarga*. Jakarta :Sunda Kelapa Pustaka.
- Kadir, S. 2021. *Gizi Masyarakat*. Yogyakarta: Absolut Media
- Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama RISKESDAS 2018*, Kemenkes RI: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- KementerianKesehatanRI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018. Jakarta : KemenKes RI ; 2019.
- Lasabuda, Wowor Dan Mewo. 2015. *Gambaran Indeks Massa Tubuh (IIMT) Jamaah Mesjid Al-Fatah Malalayang*. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. Manado.
- Nafilah. 2014. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT), Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kepadatan Tulang Pada Remaja Putri*. Program Studi Ilmu Gizi,. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Mira A. 2019. “Pengaruhh Metode Peer Education Terhadap Intradialytic Weight Gain (IDWG) Pada Pasien Hemodialisi.” *Jurnal Kesehatan Mercsar* 2(2):346–52. doi: 10.24252/kesehatan.v7i2.53.
- Nafilah. 2014. HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT), PERSEN LEMAK TUBUH, ASUPAN ZAT GIZI, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEPADATAN TULANG PADA REMAJA PUTRI. Program Studi Ilmu Gizi,. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
- Nursalam. 2013. *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo . 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Pakar Gizi Indonesia. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: EGC
- Prada. 2014. *Diseases and Disorder: Obesity*. USA: Lucent Books

- Proverawati, Atikah. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ridwan, M., Lisnawati, N., & Enginelina, E. 2017. *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Holistik. Purwakarta: Journal Of holistic and health sciences vol, 1, No.1, Januari 2022.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Sanggolongan, Amisi, Mawitjere. 2021. *Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. Manado.
- Sholichah, Aqnah, Sari. 2021. *Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh. Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi Dan Kesehatan*. Uin Walisongo Semarang. Semarang.
- Sugiyono. 2018. *Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Supariasa. 2012. *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta : EGC
- Susantini. 2021. *Hubungan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Persen Lemak Tubuh, Dan Lemak Viscelar Di Kota Semarang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang.
- Vistabunda. 2013. *Indeks Masa Tubuh dan Hidup Sehat*. <http://www.vistabunda.com>. akses 21 Oktober 2021.
- Wilda. 2015. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.
- World Health Organization (WHO). 2014. *Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva, World Health Organization, Departement of Noncommunicable disease surveillance.
- WHO World Health Organization. 2016. *World Health Statistics*. Dunia : WHO.

Yuniastuti, A. 2015 *Gizi dan kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.