

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Mahasiswa pria dan asupan makanan/minuman manis <1 kali/hari secara bersama-sama memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0.000$ ) terhadap terjadinya *overweight* pada mahasiswa UMY.
2. Asupan makanan/minuman manis <1 kali/hari, asupan makanan/minuman berlemak <1 kali/hari, dan asupan buah dan sayuran <1 kali/hari secara bersama- sama memiliki hubungan yang signifikan ( $p= 0.000$ ) terhadap terjadinya obesitas pada mahasiswa UMY.

#### **B. Saran**

##### 2.1 Saran untuk penelitian selanjutnya

Perlu ditambahkan variabel-variabel bebas lain yang sekiranya dapat menjadi faktor risiko kejadian *overweight* dan obesitas karena terbukti berdasarkan hasil penelitian ini dari variabel-variabel bebas yang sudah digunakan ternyata masih ada lebih dari 90% variabel bebas lain yang menjadi faktor risiko terhadap terjadinya *overweight* dan obesitas pada mahasiswa UMY.

##### 2.2 Saran untuk pihak Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

- a. Perlu diberikan sosialisasi kepada seluruh mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta mengenai faktor risiko yang mempengaruhi kejadian *overweight* dan obesitas.

- b. Pihak Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dapat memudahkan akses mahasiswa untuk dapat mengurangi faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian *overweight* dan obesitas.