# BAB V
# KESIMPULAN DAN SARAN

## 5.1 Kesimpulan

1. Gambaran status gizi mahasiswa berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), dari total 45 responden dengan masing-masing 20% dari setiap kategori yang diteliti, menunjukkan rata-rata IMT Underweight 17,31; Normal 20,44; Overweight 23,97; Obesitas I 27,09 dan Obesitas II 34,87 Kg/m$^2$ ).
2. Gambaran Kadar kolesterol total pada seluruh mahasiswa yang diteliti rata-rata adalah 186 mg/dL. Sebanyak 30 mahasiswa (67%) mempunyai kadar kolesterol total normal dengan rata-rata169 mg/dL. Dan sebanyak 15 mahasiswa (33%) responden memiliki kadar kolesterol total lebih tinggi dari normal dengan rata-rata 218 mg/dL
3. Penelitian ini menunjukkan hubungan searah sangat lemah dengan nilai r = 0,262, p > 0,5. antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar kolesterol total, namun nilai rata-rata kadar kolesterol yang terus meningkat seiring dengan bertambahnya IMT mahasiswa (dari 172,40 mg/dL pada IMT Kurang sampai 197,35 mg/dL pada Obesitas II).

## 5.2 Saran

1. Dengan adanya penelitian ini, mahasiswa disarankan untuk tetap menjaga gaya hidup sehat. Hal ini bisa dilakukan dengan memperhatikan asupan nutrisi yang seimbang, membatasi makanan tinggi lemak jenuh, menyempatkan aktivitas fisik ditengah kesibukan akademik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melakukan penelitian yang sama dengan menambahkan variabel eksternal dominan lainnya yang tidak dinilai dalam penelitian ini, seperti tingkat altivitas fisik, tingkat stres dan faktor genetik.
3. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar karena jumlah sampel yang terbatas pada penelitian ini dapat memengaruhi kemampuan analisis statistik dalam mendeteksi hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan kadar kolesterol total. Dengan jumlah sampel yang lebih banyak, hasil penelitian diharapkan menjadi lebih representatif dan memiliki tingkat kepercayaan yang lebih baik.