

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Rerata asupan karbohidrat responden adalah 128,8gram per hari. Rerata asupan protein responden adalah 46gram per hari. Rerata asupan lemak responden adalah 32,3gram per hari. Rerata asupan serat responden adalah 3,3gram per hari. Rerata kadar trigliserida responden adalah 70,3mg/dL.
2. Terdapat hubungan positif yang bermakna antara asupan karbohidrat terhadap kadar trigliserida pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan kekuatan korelasi sedang.
3. Terdapat hubungan positif yang bermakna antara asupan protein terhadap kadar trigliserida pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan kekuatan korelasi sedang.
4. Terdapat hubungan positif yang bermakna antara asupan lemak terhadap kadar trigliserida pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan kekuatan korelasi lemah.
5. Tidak terdapat hubungan antara asupan serat terhadap kadar trigliserida pada mahasiswa obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

## 5.2 Saran

1. Bagi responden yang obesitas disarankan untuk mulai melakukan diet obesitas secara benar karena asupan makan berhubungan dengan peningkatan kadar trigliserida pada penderita obesitas.
2. Institusi terkait disarankan untuk mengadakan promosi kesehatan mengenai pencegahan dan penatalaksanaan obesitas mulai dari anak sampai remaja supaya tidak terjadi efek negatif dari obesitas pada masa dewasa.
3. Peneliti lain disarankan melakukan penelitian dengan metode lain seperti kohort dan dengan melihat banyak aspek lain pada penderita obesitas misalnya konsep biomolekuler pada obesitas.