

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan beberapa poin penting sebagai berikut:

1. Asupan kalori Kadet Mahasiswi Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Unhan RI mayoritas berada dalam kategori kurang
2. PBF Kadet Mahasiswi Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Unhan RI mayoritas berada dalam kategori normal
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan kalori terhadap persentase lemak tubuh Kadet Mahasiswi Cohort 4 Program Studi Sarjana Kedokteran Unhan RI

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan Kesimpulan di atas, maka peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat menganalisis faktor-faktor perancu yang saat ini belum dilakukan oleh peneliti, seperti BMI, aktivitas fisik, dan genetik, serta melakukan *food recall* di hari yang tidak berturut atau *random* untuk mengurangi bias.
2. Bagi Institusi
Meningkatkan perhatian jumlah asupan kalori harian untuk kadet dengan menyesuaikan aktivitas kadet sehari-hari. Yang mana tentunya untuk anjuran asupan kalori harian pada pria dan wanita memiliki perbedaan.
3. Bagi Kadet Mahasiswa
Kadet mahasiswa dapat mengatur pola makannya dengan baik sesuai dengan anjuran asupan kalori harian normal (2100-2250 kkal/hari) dan menyeimbangkannya dengan aktivitas fisik secara rutin guna mendapatkan tubuh yang sehat, kuat, dan bugar.