

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

- Terdapat korelasi positif yang cukup dan bermakna secara statistik antara asupan karbohidrat dengan massa lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X”
- Terdapat korelasi positif yang sangat lemah tetapi tidak bermakna secara statistik antara asupan lemak dengan massa lemak tubuh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas “X”.

5.2 Saran

- Penelitian ini dapat dilakukan dengan metode pengukuran komposisi tubuh lainnya misalnya BIA (*Bioelectrical Impedance Analysis*).
- Penelitian mengenai asupan karbohidrat, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai korelasi antara asupan karbohidrat sederhana dan serat terhadap massa lemak tubuh.
- Penelitian mengenai asupan karbohidrat dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan membedakan karbohidrat kompleks dan sederhana.
- Penelitian ini perlu dianalisis korelasi indeks massa tubuh (*overweight*, obesitas I, dan obesitas II) terhadap massa lemak tubuh.