

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pemaparan pembahasan mengenai perbedaan *inhibitory control* pada kelompok BMI sehat, berlebih dan obesitas di Universitas “X” Bandung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Terdapat perbedaan *inhibitory control* pada mahasiswa dengan BMI sehat, berlebih dan obesitas di Universitas “X” Bandung.
- 2) Jika dibandingkan antar kelompok, kelompok BMI sehat dan obesitas, kelompok BMI sehat dan berlebih serta kelompok BMI berlebih dan obesitas memiliki nilai perbedaan yang signifikan.
- 3) Pola makan mahasiswa juga memiliki perbedaan yang signifikan mulai dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) frekuensi mengonsumsi makanan berat dalam sehari dan jumlah jenis makanan dalam sekali makan untuk seluruh kelompok BMI.
- 4) Perbedaan yang signifikan juga terlihat pada hasil uji beda seluruh kelompok BMI terkait frekuensi mengonsumsi makanan berat dalam sehari, jumlah jenis makanan dalam sekali makan dan jenis makanan yang seringkali dikonsumsi.

5.2 Saran

- Saran Teoretis:

Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk:

1. Berdasarkan pengolahan data frekuensi mengonsumsi makanan wajib dalam sehari, jumlah jenis makanan dalam sekali makan dan jenis makanan yang seringkali

dikonsumsi, dapat dilihat bahwa adanya perbedaan pola makan setiap kelompok BMI, sehingga untuk penelitian lebih lanjut tentang *inhibitory control* akan lebih baik untuk meneliti tentang pola makan pada mahasiswa.

- Saran Praktis:

- 1) Bagi mahasiswa Universitas “X” yang memiliki BMI berlebih dan obesitas di Kota Bandung dapat memperbaiki pola makan dengan cara mengurangi konsumsi makanan tidak sehat terutama karbihidrat berlebih, lemak dan *junk food* dan menambah wawasan tentang makanan sehat dan tidak sehat agar mahasiswa dapat memiliki BMI yang tergolong sehat. Sedangkan bagi mahasiswa universitas “X” yang memiliki BMI sehat di Kota Bandung pun dapat tetap menjaga pola makan dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat terutama konsumsi lemak.
- 2) Bagi mahasiswa Universitas “X” Bandung yang kesulitan dalam menahan godaan makanan, terdapat berbagai aktivitas fisik yang dapat meningkatkan *inhibitory control*, salah satunya adalah olahraga yang melatih *mindfulness* yaitu relaksasi dan yoga yang menurut penelitian memiliki efek terhadap peningkatan *inhibitory control* di usia remaja dan dewasa.