BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Dari penelitian yang sudah dilakukan diperoleh nilai rata-rata indeks massa tubuh pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta adalah 23,87 kg/m^2.
2. Dari penelitian yang sudah dilakukan diperoleh nilai rata-rata kadar kolesterol total pada mahasiswa Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Yogyakarta adalah 186,63 mg/dl.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara IMT *overweight* dengan kadar kolesterol total pada Mahasiswa TLM Poltekkes Kemenkes Yogyakarta dengan nilai korelasi yaitu p = 0.0260. Akan tetapi memiliki nilai koefisien korelasi yang lemah yaitu r = 401.

B. Saran

1. Bagi responden

   Responden yang memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) *overweight* untuk menjaga asupan makanan, melakukan aktivitas fisik yang cukup dan istirahat yang cukup. Karena hal tersebut dapat mempengaruhi kadar kolesterol total pada setiap inidividu.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat meneliti hal yang serupa dengan melakukan pengambilan data mengenai *daily food record responden* dan variabel pengganggu (asupan makanan dan aktivitas fisik).