

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul penelitian “**Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Sendoratik Universitas Negeri Padang Tahun 2025**” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh responden sebanyak 52.1% mengalami obesitas pada mahasiswa Sendoratik Universitas Negeri Padang Tahun 2025.
2. Lebih dari separuh mahasiswa Sendoratik Universitas Negeri Padang Tahun 2025 memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* sering sebanyak 63% dengan jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah mie instan, *fried chicken*, mie ayam, bakso, nasi goreng, gorengan dan minuman kemasan dalam rentang 1-2 kali/hari.
3. Ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada mahasiswa Sendoratik Universitas Negeri Padang Tahun 2025. Hal ini di buktikan dengan hasil uji *Chi-square* yang menunjukkan nilai *p-value* 0,001 ($p < 0,05$).

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian selanjutnya dengan memperluas variabel penelitian menggunakan faktor lain yang mungkin mempengaruhi obesitas seperti pola tidur, tingkat aktivitas fisik, stress akademik, faktor genetik, dan konsumsi makanan lain

selain *fast food*, selanjutnya agar dapat menggunakan metode lain seperti wawancara mendalam atau *focus group discussion* (FGD) untuk memahami alasan dibalik kebiasaan konsumsi *fast food* dan persepsi mahasiswa tentang kesehatan, sehingga peneliti selanjutnya dapat mengurangi konsumsi *fast food* dan obesitas sekaligus mengemukakan hasil penelitian yang lebih baik.

2. Bagi Universitas Alifah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan dalam melakukan penelitian selanjutnya tentang konsumsi *fast food* dengan obesitas.

3. Bagi Mahasiswa Sendratasik

Melalui Kepala Departemen Sendratasik dan Pembina HMJ sekaligus pengurus HMJ Sendratasik agar dapat menyelenggarakan *workshop* atau seminar bertema "Gizi untuk Seniman" yang membahas bagaimana pola makan yang sehat dapat mendukung stamina, konsentrasi, dan performa dalam berkesenian (drama, tari, musik) dengan mengundang ahli gizi atau nutrisi untuk memberikan pembekalan kepada mahasiswa.