

## BAB 6 : PENUTUP

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan pengetahuan gizi, pola konsumsi, dan aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo tahun 2022, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo mengalami obesitas sentral.
2. Sebagian besar wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo memiliki pengetahuan gizi yang kurang.
3. Lebih dari sebagian wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo memiliki pola konsumsi kurang baik.
4. Hampir dua pertiga wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo melakukan aktivitas fisik sedang.
5. Tidak terdapat hubungan bermakna antara pengetahuan gizi dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
6. Terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.
7. Tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada wanita dewasa (25-54 tahun) di Nagari Guguak Malalo.

## 6.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi responden yang mengalami obesitas sentral dan memiliki pola konsumsi yang kurang baik terutama pada kelompok usia 50-54 tahun untuk lebih memperhatikan konsumsi karbohidrat agar sesuai anjuran kecukupan gizi dan mengonsumsi makanan yang beragam sesuai frekuensi yang dianjurkan.
2. Bagi tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan kepada masyarakat yang tidak mengetahui tentang obesitas sentral, batasan lingkaran perut pada obesitas sentral, porsi sayur dan batasan konsumsi minyak yang dianjurkan perhari, serta anjuran untuk melakukan penimbangan berat badan secara rutin.
3. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas penelitian dengan menambahkan variabel perilaku dan sikap gizi seimbang.

