

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap wanita di atas 40 tahun di Tabek Panjang, kabupaten Agam melalui data primer berupa kuesioner diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Distribusi frekuensi jumlah asupan makronutrien rata-rata responden memenuhi kebutuhan AKG yaitu berkisar 45-65% dari AKG untuk karbohidrat, 10% dari AKG untuk protein, dan berkisar 20-25% dari AKG untuk lemak.
2. Distribusi frekuensi obesitas sentral berdasarkan ukuran lingkar pinggang rata-rata responden adalah 85%.
3. Terdapat hubungan antara jumlah asupan makronutrien terhadap kejadian obesitas sentral.

7.2 Saran

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

1. Bagi klinisi diharapkan penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidangnya.
2. Bagi peneliti selanjutnya, selain FFQ diharapkan menyediakan *food model* sebagai patokan untuk memperkirakan jumlah asupan responden, serta menelitifaktor-faktor lain yang berhubungandengan kejadian obesitas sentral.
3. Bagi masyarakat diharapkan menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk

melakukan tindakan preventif terhadap obesitas sentral, antara lain dengan cara menyesuaikan jumlah asupan sehari-hari dengan jumlah yang dibutuhkan tubuh melalui konsultasi dengan dokter atau ahli gizi sehingga kejadiannya dapat diturunkan, tidak terjadi komplikasi-komplikasi lain, serta kualitas hidup masyarakat dapat ditingkatkan.

4. Bagi institusi, peneliti mengharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap kemajuan Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

