

## BAB 7

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 7.1. Kesimpulan

- 1 Rerata asupan kalori wanita premenopause di Kota Padang adalah  $1985,46 \pm 694,99$  kkal
- 2 Rerata FM dan FFM wanita premenopause di Kota Padang adalah  $22,97 \pm 8,64,80$  kg dan  $36,52 \pm 4,05$  kg
- 3 Separuh wanita premenopause di Kota Padang memiliki derajat aktivitas fisik sedang.
- 4 Tidak terdapat hubungan antara asupan kalori dengan FM dan FFM
- 5 Rerata FM dan FFM pada wanita premenopause dengan derajat aktivitas fisik berat lebih besar dari derajat aktivitas fisik ringan dan sedang. Tidak terdapat hubungan antara derajat aktivitas fisik dengan FM, tetapi terdapat hubungan antara derajat aktivitas fisik dengan FFM

#### 7.2. Saran

- 1 Wanita premenopause di Kota Padang diharapkan dapat meningkatkan asupan kalori sesuai yang dianjurkan.
- 2 Wanita premenopause sebaiknya menjaga IMT tetap dalam batas normal sebelum memasuki usia premenopause.
- 3 Wanita premenopause diharapkan tetap melakukan aktivitas fisik secara teratur, agar dapat meningkatkan FFM.
- 4 Data ini dapat digunakan untuk penelitian lebih lanjut, dengan desain Kohort.