

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan hasil yaitu sebagian besar subjek memiliki status gizi normal dengan rata-rata kecukupan harian dan aktivitas fisik cukup, serta uang saku yang tinggi. Uji hubungan menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang berarti antara persentase kecukupan energi, persentase kecukupan lemak dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas abdominal. Namun, uji bivariat juga menunjukkan bahwa tidak ada hubungan berarti antara obesitas abdominal dengan persentase kecukupan protein, jenis kelamin, persentase kecukupan karbohidrat, jenis kelamin dan tingkat ekonomi.

5.2 Saran

Penelitian ini dalam prosesnya masih memiliki beberapa kekurangan yang dapat disempurnakan pada penelitian selanjutnya. Oleh karena itu, saran ini disusun berdasarkan temuan serta keterbatasan yang dihadapi selama penelitian, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas dan kebermanfaatan penelitian di bidang ini.

5.2.1 Saran untuk Subjek

Subjek disarankan untuk meningkatkan kesadaran dan kepatuhan terhadap pola hidup sehat sebagai langkah preventif terhadap obesitas abdominal. Upaya ini dapat dilakukan dengan mengatur asupan makan harian agar sesuai dengan kebutuhan berdasarkan anjuran AKG 2019. Subjek juga disarankan lebih memerhatikan pemilihan jenis makanan harian, serta secara rutin melakukan aktivitas fisik yang cukup.

5.2.2 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian di masa depan diharapkan dapat memperluas cakupan wilayah dan jumlah responden sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih menggambarkan dan dapat digeneralisir ke populasi yang lebih luas. Selain itu, disarankan juga untuk menguji variabel lain juga berkorelasi dengan obesitas abdominal seperti faktor stres, pola tidur, kebiasaan makan, pemilihan jenis makan, usia, lingkungan dan lain sebagainya.