

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. Sampel yang berumur 19-29 tahun sebanyak 14 orang (23,7%), 30-49 tahun sebanyak 21 orang (35,6%) dan 50-64 tahun sebanyak 24 orang (40,7%). Sampel yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 14 orang (23,7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 45 orang (76,3%). Sampel yang berpendidikan S1 sebanyak 57 orang (96,6%) dan yang berpendidikan S2 sebanyak 2 orang (3,4%). Seluruh sampel 59 orang (100%) memiliki aktivitas ringan. Sampel yang termasuk kedalam kategori berat badan kurang sebanyak 6 orang (10,2%), berat badan normal sebanyak 14 orang (23,7%), kelebihan berat badan sebanyak 9 orang (15,3%), obesitas I sebanyak 21 orang (35,6%), dan obesitas II sebanyak 9 orang (15,3%).
2. Sampel yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 23 orang (39,0%) dan yang memiliki pengetahuan gizi baik sebanyak 36 orang (61,0%).
3. Sampel yang memiliki asupan energi kurang sebanyak 20 orang (33,9%), asupan energi cukup sebanyak 23 orang (39,0%) dan asupan energi lebih sebanyak 16 orang (27,1%).
4. Sampel yang memiliki asupan lemak kurang sebanyak 5 orang (8,5%), asupan lemak cukup sebanyak 14 orang (23,7%) dan asupan lemak lebih sebanyak 40 orang (67,8%).
5. Sampel yang menderita obesitas sentral sebanyak 34 orang (57,6%) dan sampel yang tidak menderita obesitas sentral sebanyak 25 orang (42,4%).

6. Pada sampel yang menderita obesitas sentral yang memiliki pengetahuan gizi kurang sebanyak 8 orang (34,8%) dan pengetahuan gizi baik sebanyak 26 orang (72,2%).
7. Pada sampel yang menderita obesitas sentral yang memiliki asupan energi kurang sebanyak 13 orang (65,0%), asupan energi cukup sebanyak 15 orang (65,2%), dan asupan energi lebih sebanyak 6 orang (37,5%).
8. Pada sampel yang menderita obesitas sentral yang memiliki asupan lemak kurang sebanyak 3 orang (60,0%), asupan lemak cukup sebanyak 11 orang (78,6%), dan asupan lemak lebih sebanyak 20 orang (50,0%).

## **6.2 Saran**

1. Guru diberikan edukasi gizi menggunakan media poster atau leaflet mengenai pengetahuan dan pemahaman terkait gizi khususnya gizi seimbang pada aspek anjuran konsumsi minyak sehari, jumlah pilar dan pesan pada gizi seimbang untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar dapat memperhatikan pola makan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut terkait penyakit degeneratif sampel, karena pada penelitian ini tidak mengumpulkan data mengenai penyakit degeneratif pada sampel.
3. Untuk penelitian selanjutnya pada saat mengukur lingkar perut sebaiknya dilakukan minimal 2 kali setiap sampel agar lebih akurat.