

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Simpulan**

1. Sebanyak 84,4% sampel mempunyai asupan energi yang cukup.
2. Sebanyak 96% sampel mempunyai asupan serat yang kurang.
3. Sebanyak 95% sampel mempunyai aktivitas fisik yang cukup.
4. Sebanyak 61% sampel mengalami obesitas.
5. Ibu rumah tangga yang mengonsumsi energi berlebih mempunyai peluang 3,9 untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang mengonsumsi energi cukup.
6. Ibu rumah tangga yang mengonsumsi energi berlebih mempunyai peluang 1,29 untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang mengonsumsi energi cukup.
7. Ibu rumah tangga yang mengonsumsi energi berlebih mempunyai peluang untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan ibu rumah tangga yang mengonsumsi energi cukup.

#### **6.2 Saran**

1. Angka kejadian obesitas pada Ibu Rumah Tangga di RW 5 Kelurahan Cigugur Tengah Cimahi Tengah Kota Cimahi dengan persentase 39% cukup tinggi. Sehingga perlu adanya media sebagai alat edukasi mengenai sumber bahan makanan, jumlah dan frekuensi yang harus dikonsumsi oleh masyarakat agar terhindar dari obesitas.
2. Tingginya angka kejadian obesitas pada usia dewasa yang merupakan usia produktif perlu menjadi perhatian sehingga perlu dilakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengetahui faktor lain yang menyebabkan tingginya angka obesitas.