

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan studi *literature* dari 19 jurnal mengenai hubungan asupan, pengetahuan, kadar kolestrol dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada orang dewasa usia 16-60 dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan yang antara asupan dengan kejadian obesitas sentral.
2. Ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas sentral.
3. Ada hubungan antara kadar kolestrol dengan kejadian obesitas sentral.
4. Ada hubungan yang erat antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral.

B. Saran

1. Disarankan bagi orang dengan lingkaran perut normal yaitu asupan yang dikonsumsi sebaiknya asupan dengan gizi seimbang .
2. Disarankan bagi orang yang telah terkena obesitas sentral sebaiknya mengurangi makanan yang tinggi lemak.
3. Disarankan bagi orang terkena obesitas sentral yaitu aktif dalam memahami obesitas sentral dengan mengikuti penyuluhan dan menerapkan porsi isi piringku.
4. Disarankan bagi orang yang telah terkena obesitas sentral maupun orang dengan berat badan normal sebaiknya secara teratur melakukan pengecekan kadar kolesterol.
5. Disarankan bagi orang yang telah terkena obesitas sentral sebaiknya melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga yang telah terjadwal

seperti jogging di sore hari dan olahraga berat lainnya.

6. Disarankan bagi orang dengan lingkar perut normal agar lebih sering berolahraga ringan untuk mengurangi angka kejadian obesitas sentral.