

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung yang mengalami obesitas sebanyak 34 orang (45,9%)
2. Wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Sebagian besar dengan pola makan yang buruk sebanyak 50 orang (67,6%)
3. Wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung sebagian besar kurang melakukan aktivitas fisik sebanyak 42 orang (56,8%).
4. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung tahun 2024 dengan nilai p value: 0,000 dan Odd ratio 11,421
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia 25-49 tahun di wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung tahun 2024 dengan nilai p value: 0,048 dan Odd ratio 2,933.

B. Saran

1. Bagi Responden

Bagi responden diharapkan untuk dapat menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan yang sehat rendah karbohidrat dan banyak mengandung serat serta lebih banyak melakukan aktivitas fisik agar terhindar dari kejadian obesitas.

2. Bagi Puskesmas Ganjar Agung

Bagi pihak puskesmas untuk dapat mengglakkan promosi kesehatan terkait dengan gizi pada wanita usia 25-49 tahun melalui kegiatan-kegiatan dengan membuat konten-konten promosi kesehatan dan menyebarkannya melalui media sosial yang banyak dikonsusmi oleh wanita saat ini.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan terkait dengan faktor lain yang berhubungan dengan kejadian obesitas ataupun dengan menggunakan metode yang berbeda seperti dengan menggunakan metode wawancara.