

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebanyak 78 orang (78,0%) memiliki tingkat pendidikan dasar, sedangkan hanya 22 orang (22,0%) saja yang mampu mengenyam pendidikan lanjut.
2. Sebanyak 64 orang (64,0%) tidak bekerja dimana mereka sepenuhnya hanya menjalankan peran sebagai ibu rumah tangga.
3. Jumlah wanita dewasa yang tidak mengalami obesitas masih lebih banyak yaitu 84 orang (84,0%) dibandingkan yang mengalami obesitas.
4. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan obesitas pada wanita dewasa di Desa Jlarem, Kecamatan Ampel, Kabupten Boyolali.
5. Tidak terdapat hubungan antara pekerjaan dengan obesitas pada wanita dewasa di Desa Jlarem, Kecamatan Ampel, Kabupten Boyolali.

5.2. Saran

Terdapat beberapa saran yang dikemukakan berdasarkan temuan hasil penelitian diantaranya:

1. Bagi para wanita dewasa sebaiknya melakukan aktivitas fisik tidak hanya sebatas pekerjaan rumah tangga namun juga berolahraga secara teratur seperti lari, jalan cepat, bersepeda dan senam agar energi yang masuk sama dengan energi yang dikeluarkan untuk mencapai keseimbangan energi sehingga mencegah terjadinya penumpukan lemak yang menyebabkan terjadinya obesitas.
2. Instansi kesehatan dianjurkan untuk dapat meningkatkan kegiatan berupa penyuluhan atau edukasi mengenai cara mencegah terjadinya obesitas dan bahaya dari obesitas bagi kesehatan sehingga meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai obesitas.

3. Bagi calon peneliti perlu melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang berhubungan dengan penyebab terjadinya obesitas misalnya usia, asupan energi, asupan lemak dan faktor lainnya.

