

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut

1. Sebagian besar responden di wilayah UMY sering mengkonsumsi makan pagi dan makan siang, serta makan malam.
2. Sebagian besar responden di wilayah UMY kurang mengkonsumsi asupan karbohidrat, protein dan lemak.
3. Sebagian besar responden di wilayah UMY tidak mengalami obesitas.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran asupan zat gizi makro pada kejadian obesitas wanita dewasa, maka saran yang dapat disampaikan peneliti adalah:

1. Bagi Responden

Responden diharapkan dapat meningkatkan dan menyeimbangkan asupan zat gizinya terutama karbohidrat, protein, dan lemak agar kesehatan terjaga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian terkait hubungan asupan zat gizi dengan status gizi.