

BAB V

PENUTUP

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini dengan subjek yang diambil dalam *literature review* hubungan asupan karbohidrat dan asupan kalsium dengan persen lemak tubuh pada wanita dapat ditarik kesimpulan bahwa :

- a. Ada hubungan antara asupan karbohidrat yang berlebih dengan peningkatan persen lemak tubuh pada wanita yang mengalami obesitas
- b. Ada hubungan antara asupan kalsium yang rendah dengan peningkatan persen lemak tubuh pada wanita yang mengalami obesitas.

B. SARAN

- a. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti dan menganalisis lebih lanjut mengenai hubungan antara asupan karbohidrat berlebih dan asupan kalsium kurang dengan peningkatan persen lemak tubuh pada wanita.

- b. Bagi Masyarakat

Dapat menjadi bahan tambahan informasi dan menjadi salah satu alternatif bagi masyarakat yang mengalami kelebihan berat badan yang ingin menurunkan berat badan, dengan tetap menjaga pola

makan untuk asupan karbohidrat < 55 % dari total kebutuhan energi dan asupan kalsium harus tercukupi 600 – 1000 mg/hari.

c. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat menjadi bahan tambahan informasi mengenai asupan zat gizi makro dan mikro yang mempengaruhi persen lemak tubuh sehingga dapat dilakukan penelitian lanjutan.