

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka peneliti menjawab tujuan penelitian dengan menyimpulkan bahwa :

1. Gambaran konsumsi getuk gondok dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa di Kelurahan Wates Kota Magelang yang termasuk dalam kategori sering konsumsi getuk gondok sebesar 94,2% dan yang tidak obesitas sebesar 5,8%.
2. Responden penelitian di Kelurahan Wates Kota Magelang yang menderita obesitas sentral terdapat sebanyak 87,8% atau 86 orang dan yang tidak menderita obesitas sentral 12,2% atau 12 orang.
3. Ada hubungan antara konsumsi getuk gondok dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa di Kelurahan Wates Kota Magelang.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat di Kelurahan Wates, Kota Magelang khususnya wanita dewasa diharapkan bisa memperhatikan frekuensi dalam mengonsumsi getuk gondok karena berhubungan dengan kejadian obesitas sentral. Satu porsi getuk, yang umumnya terdiri dari sekitar tiga potong, mengandung energi sebesar ≥ 50 kkal. Oleh karena itu, disarankan agar konsumsi getuk tidak melebihi tiga potong per hari.

2. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan di Kelurahan Wates diharapkan dapat memberikan edukasi serta memantau kesehatan tentang pencegahan obesitas sentral yang terkait dengan konsumsi makanan tinggi gula sederhana seperti getuk gondok.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Bagi mahasiswa yang tertarik melanjutkan penelitian ini, maka diharapkan dapat mengukur dan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi kejadian obesitas sentral seperti pola makan secara keseluruhan dan aktivitas fisik.