

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berikut adalah hal-hal yang dapat disimpulkan dari penelitian yang sudah dilakukan yaitu:

- a. Sebagian besar responden adalah kelompok dewasa awal berusia >20 tahun (67,2%) dan responden perempuan (100%)
- b. Sebagian besar responden mempunyai IMT normal (86,2%)
- c. Sebagian besar responden memiliki asupan vitamin B12 yang kurang (58.6%)
- d. Sebagian besar responden mempunyai aktivitas fisik yang kurang (55.2%)
- e. Sebagian besar responden mempunyai pengetahuan gizi obesitas yang cukup (96.6%)
- f. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara asupan vitamin B12 dengan status obesitas / obesitas yang dihitung melalui IMT ( $p$ -value = 0.050) pada mahasiswa Ilmu Gizi UPNVJ
- g. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik ( $p$ -value = 0.020) status obesitas / obesitas berdasarkan IMT pada mahasiswa Ilmu Gizi UPNVJ
- h. Terdapat hubungan yang tidak signifikan antara pengetahuan gizi obesitas ( $p$ -value = 0.070) dengan status obesitas / obesitas berdasarkan IMT pada mahasiswa Ilmu Gizi UPNVJ

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Masyarakat**

Diharapkan supaya dapat memperbaiki pola hidup dan juga kebiasaan konsumsi makanan yang lebih baik dengan cara memelihara serta mengontrol berat badan ideal, mengonsumsi makanan bergizi dan beragam, melakukan

aktivitas fisik yang cukup, dan memperluas pengetahuan terkait gizi sehingga kejadian obesitas dapat dicegah dan dihindari.

### **V.2.2 Bagi Pemangku Kebijakan**

Diharapkan agar lebih mengaktifkan lagi kegiatan promosi gizi khususnya mengenai obesitas. Memberikan informasi yang cukup terkait penyebab, bahaya, dan cara pencegahan untuk obesitas agar masyarakat dapat meningkatkan kesadarannya supaya kejadian obesitas dapat dikurangi. Promosi gizi dapat dilaksanakan seperti di puskesmas / posbindu, melalui banyak cara dan metode promosi.

### **V.2.3 Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan supaya bisa digunakan sebagai salah satu rujukan dalam melakukan penelitian mendatang, dengan memperluas variabel, menggunakan metode penelitian yang berbeda, maupun perbedaan pada sasaran penelitian.