

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Gambaran tingkat pengetahuan pada orang dewasa terhadap gizi masih kurang yaitu dibawah 65%.
2. Gambaran pola konsumsi pada orang dewasa sudah diatas 80% yang berarti konsumsi sampel sudah baik.
3. Tidak Terdapat Keterkaitan antara tingkat pengetahuan gizi dengan obesitas pada orang dewasa.
4. Terdapat Keterkaitan pola makan dengan status gizi obesitas.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap penelitian yang telah dilakukan , saran-saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Dalam upaya menurunkan angka obesitas diperlukan adanya edukasi mengenai informasi gizi seimbang pada orang dewasa berupa jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang benar. Sehingga sasaran dapat mengaplikasikannya dengan harapan status gizi yang normal tercapai.
2. Bagi peneliti lain, apabila berkeinginan melakukan penelitian dengan variable yang sama, duharapkan agar menggunakan sampel secara langsung sehingga data yang diperoleh merupakan data pasti. Hal ini disebabkan penelitian ini bersifat kualitatif sehingga banyak ditemukan bias.