

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Sebagian wanita usia subur memiliki pendidikan tingkat SD, sebanyak 35 orang (43,2%).
- 2) Mayoritas wanita usia subur memiliki tingkat pengetahuan yang kurang baik, yakni 48 orang (59,3%).
- 3) Sebagian besar wanita usia subur menunjukkan sikap negatif terhadap kesehatan, yaitu 41 orang (50,6%).
- 4) Sebagian besar wanita usia subur memiliki perilaku yang baik, sebanyak 49 orang (60,5%).
- 5) Sebagian besar wanita usia subur memiliki tingkat aktivitas fisik sedang, yaitu 52 orang (64,2%).
- 6) Sebagian besar wanita usia subur memiliki pola makan seimbang, sebanyak 41 orang (50,6%).
- 7) Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pendidikan dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur di wilayah kerja Puskesmas Sungai Purun Kecil tahun 2025.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Puskesmas

Diharapkan Puskesmas dapat meningkatkan kegiatan pemeriksaan rutin dan penyuluhan kesehatan bagi wanita usia subur. Program ini bertujuan untuk

mengurangi risiko obesitas serta penyakit tidak menular yang terkait dengan obesitas melalui edukasi dan pendampingan secara berkelanjutan.

5.2.2 Saran Wanita Usia Subur

Wanita usia subur diharapkan dapat menerapkan strategi pencegahan obesitas, seperti menjaga pola makan seimbang, meningkatkan aktivitas fisik, dan memantau kesehatan secara rutin. Selain itu, kerja sama dengan petugas kesehatan sangat dianjurkan jika menghadapi masalah terkait obesitas.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya, khususnya dalam mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berhubungan dengan obesitas yang belum diteliti, maupun variabel-variabel baru yang dapat memberikan wawasan lebih luas mengenai pencegahan dan pengendalian obesitas pada wanita usia subur.



