

## **BAB 5**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Derajat Obesitas pada Wanita Usia Reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto”, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan pengukuran tingkat aktivitas fisik melalui *International Physical Activity Questionnaire Short Form* (IPAQ-SF). sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik berat.
2. Berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh (IMT) dan kategori derajat obesitas, sebagian besar responden pada kategori overweight.
3. Ada hubungan tingkat aktivitas fisik dengan derajat obesitas pada wanita usia reproduksi. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah derajat obesitas yang dimiliki.

#### **5.2 Saran**

1. Bagi Semua orang

Disarankan mengontrol berat badan dengan mempertahankan dan meningkatkan aktivitas fisik secara teratur sesuai kemampuan tubuh, dan diimbangi dengan pola makan serta menerapkan pola hidup sehat.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Memberikan edukasi dan pendampingan terkait pentingnya aktivitas fisik teratur dan gaya hidup aktif sebagai upaya pencegahan kelebihan berat badan dan obesitas.

3. Bagi Pengelola GOR A Yani Kota Mojokerto

Disarankan untuk terus menyediakan dan mengembangkan fasilitas olahraga serta program aktivitas fisik yang aman, variatif, dan mudah diakses oleh wanita usia subur seperti yoga, senam dll.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bisa mengurai lebih lanjut tentang gaya hidup, pola makan, asupan energi, kebiasaan sedentari, dan faktor hormonal, serta faktor-faktor lain yang berkaitan dengan obesitas.

