

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Semakin canggihnya teknologi khususnya barang elektronik, membuat ibu rumah tangga semakin dimanjakan sehingga semakin minim bergerak. Dengan minimnya aktivitas yang dilakukan ditambah dengan pola makan yang tidak tepat membuat para ibu rumah tangga pada usia 25 - 40 tahun yang berada di kota-kota besar dapat dengan mudah menderita obesitas. Mereka tidak sadar bahwa *vegetarian* dapat mencegah berbagai penyakit yang akan menyerang tubuh seperti kanker, jantung, stroke dan diabetes. Dengan gaya hidup *vegetarian* lah merupakan salah satu solusi untuk mengatasi obesitas.

5.1 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang ada, dapat meyakinkan kita bahwa wanita khususnya ibu rumah tangga yang aktivitas sehari-harinya kebanyakan dilakukan di dalam rumah, akan terhindar dari obesitas karena dengan mengubah pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik akan membantu para ibu rumah tangga untuk mengatasi obesitas. Mulailah mengurangi makanan olahan hewani dan mulailah menjalankan gaya hidup *vegetarian* dan meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari.