

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. Simpulan**

Tidak terdapat hubungan antara *Healthy Eating Index* (HEI) dan *Waist Circumference* (WC) pada pria dewasa muda.

#### **5.2. Saran**

Saran-saran penulis berdasarkan hasil penelitian, yaitu:

1. Intervensi pada asupan makanan dengan edukasi asupan gizi seimbang dapat dilakukan.
2. Memperhatikan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada analisis hubungan antara HEI dan WC, seperti : intensitas aktivitas fisik, rata-rata uang saku perbulan, dll.