

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Tidak terdapat hubungan antara konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) pada wanita dewasa muda.

#### 5.2 Saran

- 1) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) pada wanita dewasa muda dengan waktu penelitian lebih panjang. Bila diperlukan dapat dilakukan penelitian dengan mengikuti subjek lalu diamati pola dan frekuensi konsumsi *ultra-processed food* subjek dalam kurun waktu tertentu.
- 2) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) pada wanita dewasa muda dengan kriteria eksklusi wanita yang sering melakukan aktivitas fisik dan sedang menjalani diet.
- 3) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) pada pria untuk membandingkan apakah terdapat pengaruh jenis kelamin terhadap hasil penelitian.
- 4) Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan konsumsi *ultra-processed food* dengan *Waist Hip Ratio* (WHR) baik pada pria maupun wanita dengan rentang usia dewasa menengah dan dewasa akhir.