

BAB 6: PENUTUP

6.1 Kesimpulan

1. Terdapat 9 artikel yang dimasukkan kedalam telaah sistematis, dimana dari 9 artikel tersebut 7 diantaranya menggunakan desain *cross sectional* dan 1 artikel menggunakan desain *case control*. Terdapat 1 artikel dikeluarkan dikarenakan data pada artikel tersebut menyebabkan eror pada revman. sehingga hanya 8 artikel yang dimasukkan ke dalam meta analisis.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan obesitas sentral pada orang dewasa di Indonesia dengan estimasi efek gabungan sebesar 8,26 yang berarti asupan energi yang lebih pada orang dewasa beresiko 8,26 kali menderita obesitas sentral.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas sentral pada orang dewasa di Indonesia dengan estimasi efek gabungan sebesar 3,21 yang berarti aktivitas fisik yang lebih pada orang dewasa beresiko 3,21 kali menderita obesitas sentral.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara riwayat keluarga dengan obesitas sentral pada orang dewasa di Indonesia dengan estimasi efek gabungan sebesar 3,65 diartikan bahwa riwayat keluarga obesitas pada orang dewasa beresiko 3,65 kali menderita obesitas sentral.

6.2 Saran

1. Untuk peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat meneliti dengan scope international serta dapat meneliti lebih banyak variabel yang menjadi pemungkin sebagai faktor resiko terjadinya obesitas sentral seperti gambaran jenis, jumlah dan proses pengolahan bahan makanan dalam hal asupan, jenis pekerjaan, kegiatan harian, dan pola hidup dalam hal aktivitas fisik, serta pola asuh, kebiasaan konsumsi keluarga dalam hal riwayat keluarga.

2. Bagi masyarakat

Terhadap masyarakat diharapkan dapat menerapkan pola makan yang lebih baik lagi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat dengan gizi yang seimbang dan melakukan aktivitas fisik yang cukup di ikuti dengan berolahraga dengan teratur dan terjadwal, dan bagi masyarakat yang memiliki asupan energi yang berlebihan dan aktivitas fisik yang ringan di harapkan mengurangi asupan energi menjadi lebih baik atau menambah aktivitas fisik sehingga energi yang masuk dan keluar mencapai keseimbangan dan dapat terhindar dari obesitas maupun obesitas sentral.

2. Bagi institusi kesehatan terkait

Diharapkan kepada institusi kesehatan terkait dapat menggerakkan petugas promosi kesehatan untuk memberikan penyuluhan secara rutin mengenai obesitas sentral kepada masyarakat agar menambah pengetahuan masyarakat serta menggiatkan germas secara rutin untuk mencegah obesitas sentral agar dapat membentuk pola hidup sehat pada masyarakat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat serta bahaya dari obesitas sentral bagi kesehatan.