

BAB 1 : KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan gizi dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun di wilayah kerja Puskesmas Bukit Surungan Kota Padang Panjang tahun 2016, dapat disimpulkan:

1. Lebih dari setengah (67,65%) responden kasus yang mengkonsumsi karbohidrat berlebih dan terdapat $\frac{3}{4}$ responden kasus yang mengkonsumsi lemak yang berlebih, hampir semua (91,18%) kelompok kasus mengkonsumsi serat yang kurang serta, lebih dari setengah (55,88%) yang melakukan aktivitas fisik ringan. Selain itu, terdapat $\frac{2}{5}$ responden kasus yang mengkonsumsi vitamin D dengan jumlah kurang
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun. Wanita yang mengkonsumsi karbohidrat berlebih berisiko 3,75 kali mengalami berat badan lebih dibandingkan dengan wanita yang mengkonsumsi karbohidrat dalam jumlah yang cukup.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun. Wanita yang mengkonsumsi lemak berlebih berisiko 4,67 kali mengalami berat badan lebih dibandingkan dengan wanita yang mengkonsumsi lemak dalam jumlah yang cukup.
4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun. Wanita yang mengkonsumsi serat yang kurang berisiko 1,66 kali mengalami berat badan lebih dibandingkan dengan wanita yang mengkonsumsi serat dalam jumlah yang cukup.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin D yang kurang dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun.

6. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun. Wanita yang melakukan aktivitas fisik ringan berisiko 2,57 kali mengalami berat badan lebih dibandingkan dengan wanita yang melakukan aktivitas fisik yang berat.
7. Adanya peningkatan resiko berat badan lebih pada wanita usia 45 – 60 tahun yang mengkonsumsi karbohidrat dan lemak yang berlebih setelah dikontrol oleh variabel kovariat aktivitas fisik.

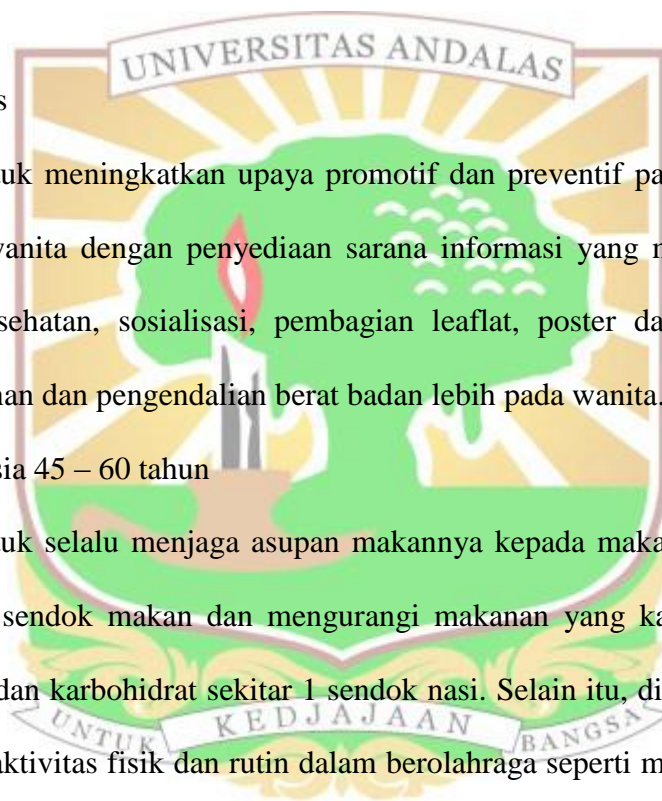
1.2 Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan untuk meningkatkan upaya promotif dan preventif pada kegiatan Posbindu PTM kepada wanita dengan penyediaan sarana informasi yang mudah diakses seperti penyuluhan kesehatan, sosialisasi, pembagian leaflet, poster dan sejenisnya sebagai upaya pencegahan dan pengendalian berat badan lebih pada wanita.

2. Bagi Wanita Usia 45 – 60 tahun

Diharapkan untuk selalu menjaga asupan makannya kepada makanan yang tinggi akan serat sekitar 1 sendok makan dan mengurangi makanan yang kaya lemak sekitar 1,5 sendok makan dan karbohidrat sekitar 1 sendok nasi. Selain itu, diharapkan untuk selalu meningkatkan aktivitas fisik dan rutin dalam berolahraga seperti mengikuti senam lansia atau meningkatkan frekuensi berjalan kaki sehari-hari.



3. Bagi Peneliti Lain

Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti masalah yang sama, disarankan untuk menggunakan rancangan studi yang berbeda, agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.

