

BAB VII

PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang mengacu pada tujuan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan yaitu :

1. Kurang dari separoh responden mengalami kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
2. Rerata umur responden pada penderita obesitas yaitu $39,37 \pm 5,52$ tahun, sedangkan pada responden yang tidak mengalami obesitas memiliki umur yaitu $39,65 \pm 5,85$ tahun di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
3. Kurang dari separoh responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah mengenai kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
4. Kurang dari separoh responden tidak bekerja di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
5. Lebih dari separoh responden memiliki aktifitas fisik yang ringan di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
6. Rerata asupan energi total pada penderita obesitas yaitu $2.331,54 \pm 361,15$ kkal/hari sedangkan pada penderita tidak obesitas yaitu $2.098,15 \pm 338,42$ kkal/hari di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
7. Rerata asupan lemak total pada penderita obesitas yaitu $48,64 \pm 14,01$ /gr/hari sedangkan pada penderita yang tidak obesitas yaitu $39,51 \pm 19,11$ /gr/hari di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.

8. Rerata asupan karbohidrat total pada penderita obesitas yaitu $331,77 \pm 62,94$ gr sedangkan pada penderita yang tidak obesitas yaitu $303,05 \pm 93,17$ gr di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang
9. Terdapat perbedaan rerata umur dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
10. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
11. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pekerjaan dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
12. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
13. Terdapat perbedaan rerata antara asupan energi total dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
14. Terdapat perbedaan rerata antara asupan lemak total dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
15. Terdapat perbedaan rerata antara asupan karbohidrat total dengan kejadian obesitas di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
16. Faktor dominan terjadinya kejadian obesitas adalah asupan energi total di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang.
17. Upaya yang dilakukan dalam program/kegiatan pencegahan dan penanggulangan masalah obesitas pada usia dewasa di wilayah kerja Puskesmas Plus Bukit Surungan Kota Padang Panjang yang terintegrasi pada program penyakit tidak menular. Kegiatan yang dilakukan yaitu berupa penimbangan berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui Indeks Massa Tubuh (IMT) setiap bulan di Posbindu, senam pagi

setiap minggu, penganjuran untuk diet rendah lemak dan kalori dan dilakukannya penyuluhan tentang obesitas.

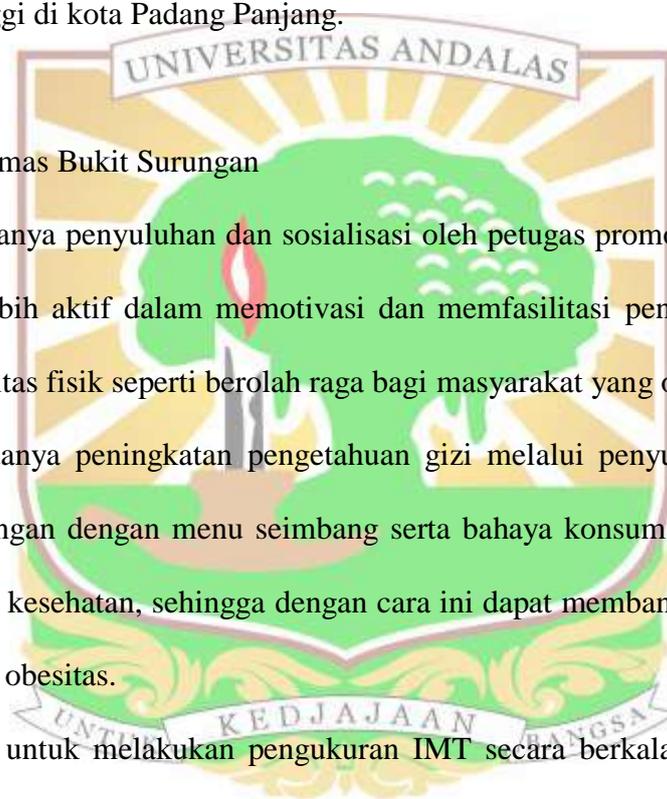
6.2 Saran

1. Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang

Bagi Dinas Kesehatan Kota Padang Panjang perlu disusun program penanggulangan dan pencegahan terutama bagi penderita obesitas karena melihat angka kejadian obesitas tinggi di kota Padang Panjang.

2. Bagi Puskesmas Bukit Surungan

- a. Perlu adanya penyuluhan dan sosialisasi oleh petugas promosi kesehatan dan gizi untuk lebih aktif dalam memotivasi dan memfasilitasi penderita obesitas dalam beraktivitas fisik seperti berolah raga bagi masyarakat yang obesitas.
- b. Perlu adanya peningkatan pengetahuan gizi melalui penyuluhan terutama yang berhubungan dengan menu seimbang serta bahaya konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan, sehingga dengan cara ini dapat membantu menurunkan angka kejadian obesitas.
- c. Anjuran untuk melakukan pengukuran IMT secara berkala setiap 3 bulan yang bekerjasama dengan petugas puskesmas untuk melihat perkembangan status gizi.
- d. Perlu adanya peningkatan frekuensi penyuluhan tentang obesitas yang dilakukan baik pada tingkat puskesmas maupun rumah tangga dan informasi yang diberikan lebih menekankan pola konsumsi dirumah untuk melakukan diet rendah lemak dan kalori yang dapat dilakukan oleh petugas gizi puskesmas, serta adanya dukungan tempat untuk pelaksanaan kegiatan aktifitas fisik berupa senam pagi.



- e. Perlu kerjasama program promosi kesehatan dalam penanggulangan obesitas dalam bentuk penyediaan media promosi dan ikut dalam menggerakkan dan menetapkan metode promosi yang sesuai dengan obesitas.

3. Bagi Masyarakat

- a. Masyarakat perlu memperhatikan pola asupan makan dan aktifitas fisik, supaya prevalensi kejadian obesitas dapat ditanggulangi dan di minimalisir, karena obesitas akan menimbulkan masalah kesehatan yaitu memiliki resiko komplikasi penyakit di usia dewasa dengan, mulai dari hipertensi, diabetes, penyakit jantung, kolesterol tinggi, stroke, dan asam urat.

- b. Membatasi asupan kalori, lemak dan karbohidrat dalam menu harian serta memotivasi untuk lebih aktif bergerak dan berolah raga. Serta meningkatkan konsumsi serat seperti buah dan sayur merupakan salah satu cara ampuh dalam menanggulangi obesitas.

4. Bagi penelitian selanjutnya

Agar dapat melanjutkan penelitian ini terhadap faktor – faktor lain penyebab obesitas seperti faktor genetik, psikis, pendapatan, dan pendidikan.

