

## BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1. Kesimpulan

1. Lebih dari Separoh responden (58,8%) tidak mengalami obesitas.
2. Lebih dari separoh responden (65,9%) responden tidak memiliki riwayat obesitas.
3. Lebih dari separoh responden (54,1%) responden memiliki aktifitas fisik sedang.
4. Lebih dari separoh responden (51,8%) responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi.
5. Ada hubungan yang bermakna antara umur dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Padang Tahun 2016. Namun, dari nilai risk estimate didapatkan PR= 4,11 (1,46-11,65), artinya umur lansia akhir beresiko 4,11 kali mendapat obesitas dibandingkan lansia awal.
6. Ada hubungan yang bermakna antara riwayat obesitas dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Padang Tahun 2016. Hasil *risk estimate* diperoleh PR= 19,63 (6,11-63,11), artinya lansia yang memiliki riwayat obesitas mempunyai peluang 19,63 kali untuk terjadi obesitas dibandingkan lansia yang tidak memiliki riwayat obesitas.
7. Ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Padang Tahun 2016. Hasil PR= 5,09 (1,99-

12,97), artinya lansia yang memiliki aktifitas fisik sedang beresiko 5,09 kali untuk mendapat obesitas dibanding lansia dengan aktifitas ringan.

8. Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Padang Tahun 2016. Hasil perhitungan *risk estimate* diperoleh PR= 0,69 (0,29-1,65), artinya pengetahuan merupakan faktor protektif untuk terjadi obesitas.

## 6.2.Saran

1. Bagi petugas Dinas Kesehatan Kota Padang bagian Gizi dan Pemegang Program Lansia beserta jajarannya agar dapat melakukan penyuluhan kesehatan dan kegiatan promosi kesehatan lainnya melalui media cetak maupun media elektronik secara berkala kepada masyarakat terutama lansia.
2. Diharapkan lansia yang mengalami obesitas melakukan latihan senam lansia secara efektif dan teratur serta hal lain yang tercakup dalam upaya pengurangan obesitas. Selain itu juga diharapkan tidak cepat berpuas diri, walaupun telah terjadi penurunan obesitas, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup lansia dan produktifitas dalam kehidupan sehari-hari.
3. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat menentukan metode dan sasaran lain yang lebih efektif dalam melakukan penyuluhan kesehatan baik itu di Posyandu, Puskesmas, dan Poskesdes sehingga tindakan penanganan obesitas dapat menjadi tanggung jawab semua pihak.