

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran asupan makronutrien pada petugas kesehatan dengan IMT obesitas dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Distribusi karakteristik responden terbanyak adalah usia 36-45 tahun berjenis kelamin perempuan dan mayoritas pekerjaan sebagai perawat serta memiliki distribusi IMT tertinggi kategori obesitas 2.
2. Rata-rata asupan energi total harian obesitas 2 lebih besar dibandingkan obesitas 1 namun masih berada dibawah standar yang ditetapkan AKG.
3. Rata-rata asupan karbohidrat obesitas 2 lebih besar dari obesitas 1 tetapi masih berada dibawah standar AKG.
4. Rata-rata asupan protein pada obesitas 2 meningkat dibandingkan obesitas 1 dan melebihi standar yang ditetapkan AKG.
5. Rata-rata asupan lemak kategori obesitas 2 lebih tinggi daripada obesitas 1 dan melebihi asupan lemak standar AKG.

6.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis memberikan saran sebagai berikut

1. Diharapkan kepada ilmuwan dan peneliti berikutnya agar dapat meneliti dan menggambarkan faktor-faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada petugas kesehatan seperti aktivitas fisik, pola makan, kondisi psikologis dan lain-lain serta diharapkan juga menggunakan metode penelitian berbeda.
2. Diharapkan kepada petugas kesehatan untuk memperbaiki gaya hidup dan menambah pengetahuan terkait obesitas yang tidak hanya disebabkan oleh asupan, perilaku, dan pola makan akan tetapi juga dipengaruhi aktivitas fisik, faktor lingkungan, dan faktor psikososial.

3. Diharapkan kepada RSUP Dr. M. Djamil untuk memberikan program senam pagi rutin setiap 2-3 kali seminggu dan penyediaan kantin makanan sehat untuk seluruh petugas kesehatan obesitas agar dapat mencapai berat badan ideal sehingga terhindar dari komplikasi obesitas yang juga dapat mempengaruhi kuantitas dan kualitas kerja.

