

BAB 6 : KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan beberapa kesimpulan mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat sebagai berikut:

1. Penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat yang mengalami obesitas sentral sebesar 36,9%. Penduduk dewasa di provinsi ini lebih banyak berusia ≥ 35 tahun (54,6%), berjenis kelamin laki-laki (51,2%), memiliki tingkat pendidikan tinggi (58,3%), bekerja (62,5%), tidak mengonsumsi alkohol (99,1%), memiliki aktivitas fisik yang cukup (72,7%), sering mengonsumsi makanan manis (88,8%), sering mengonsumsi minuman manis (90,9%), dan sering mengonsumsi makanan berlemak (88,2%).
2. Usia berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,000$)
3. Jenis kelamin berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,000$)
4. Tingkat pendidikan berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,003$)
5. Status pekerjaan berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,000$)
6. Konsumsi alkohol berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,000$)
7. Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,001$)

8. Konsumsi makanan manis berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,000$)
9. Konsumsi minuman manis berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,000$)
10. Konsumsi makanan berlemak berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat ($p\text{-value} = 0,015$)
11. Faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada penduduk dewasa di Provinsi Sumatera Barat adalah jenis kelamin (POR= 6,144)

6.2 Saran

1. Bagi Kementerian Kesehatan

- a. Mengoptimalkan pelaksanaan program Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) secara nasional dan mengintegrasikan skrining obesitas sentral melalui pengukuran lingkar perut ke dalam Program Cek Kesehatan Gratis (CKG) bagi masyarakat yang berulang tahun sebagai bagian dari upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular.
- b. Meningkatkan kampanye nasional yang berfokus pada pencegahan obesitas sentral melalui penerapan gaya hidup sehat, menghindari konsumsi makanan dan minuman manis serta berlemak, dan melakukan aktivitas fisik secara rutin, dengan penekanan khusus pada kelompok dewasa usia ≥ 35 tahun dan perempuan sebagai kelompok berisiko tinggi.

2. Bagi Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat

- a. Menyusun regulasi yang mewajibkan fasilitas kesehatan tingkat pertama (FKTP) di seluruh kabupaten/kota untuk melaksanakan pengukuran lingkar perut sebagai bagian dari layanan pemeriksaan kesehatan dasar, guna mendeteksi obesitas sentral secara dini dan mencegah risiko penyakit tidak menular.
- b. Menyusun regulasi yang mengintegrasikan skrining obesitas sentral melalui pengukuran lingkar perut ke dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) dari BPJS Kesehatan sebagai upaya deteksi dini dan pencegahan faktor risiko penyakit tidak menular.

3. Bagi Dinas Kesehatan Kab/Kota di Sumatera Barat

- a. Melaksanakan pembinaan dan pengawasan kepada puskesmas untuk memastikan pelaksanaan skrining obesitas sentral berjalan dengan optimal dan berkelanjutan.
- b. Mendorong pemerintah daerah, khususnya Wali Kota/Bupati, untuk mengeluarkan instruksi atau kebijakan kepada jajaran di bawahnya, seperti camat, lurah, hingga RT/RW, guna mengembangkan fasilitas umum yang mendukung aktivitas fisik masyarakat di lingkungan tempat tinggal, seperti penyediaan taman yang dilengkapi dengan sarana olahraga.

4. Bagi Puskesmas

- a. Mengintegrasikan pengukuran lingkar perut secara rutin dalam layanan posyandu, kelas ibu, dan program keluarga sehat.
- b. Memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai obesitas sentral, bahaya konsumsi gula/lemak berlebih, dan pentingnya aktivitas fisik.

- c. Menyelenggarakan senam bersama mingguan di lingkungan RT/RW dengan dukungan kader dan perangkat desa untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

5. Bagi Masyarakat

- a. Menerapkan pola hidup sehat dengan membatasi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula, lemak, dan kalori, serta membiasakan diri untuk membaca label kandungan gizi sebelum membeli atau mengonsumsi produk makanan dan minuman.
- b. Meningkatkan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari atau total 150 menit per minggu. Aktivitas ini dapat berupa berjalan kaki, bersepeda, senam ringan, atau kegiatan rumah tangga yang melibatkan gerakan tubuh.
- c. Melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin, termasuk pengukuran lingkar perut untuk mendekteksi risiko obesitas sentral.

6. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pada penelitian ini ditemukan bahwa jenis kelamin menjadi faktor dominan, perempuan memiliki risiko paling besar mengalami obesitas sentral, maka sangat dianjurkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih lanjut terkait faktor yang berhubungan obesitas sentral pada perempuan dewasa.
- b. Disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang belum dibahas dalam penelitian ini, seperti wilayah tempat tinggal (perkotaan atau perdesaan) dan status ekonomi, yang mungkin turut berperan dalam kejadian obesitas sentral.