

## BAB VI

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan, bukti yang disajikan dalam ulasan ini menunjukkan bahwa DII adalah alat yang berguna untuk mengukur potensi radang dari diet dengan menggunakan komponen FFQ dengan item yang lengkap dan Recal diet 24 jam semakin kompleks di catat sebagai penilaiannya. Kami mengamati dengan hasil rata-rata  $p$  value  $< 0,012$  bahwa lebih banyak diet pro-inflamasi atau nilai skor DII yang tinggi umumnya dikaitkan dengan penanda kejadian obesitas terkait dengan indeks antropometri (BMI, lingkaran pinggang, lingkaran pinggul, dan lingkaran leher) menyebabkan peningkatan adipositas dalam tubuh, dan berkorelasi kepada biomarker inflamasi (interleukin 1, 2 dan 6, faktor alpha nekrosis tumor, interferon gamma, larut molekul adhesi sel vaskular-1) yang menyebabkan peradangan akibat diet dan menjadi obesitas pada anak-anak dan remaja. Terbukti bahwa anak dengan skor DII yg besar dari 0,02 (DII yang tinggi) memiliki peluang obesitas dan kelebihan berat badan 1,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan anak yg memiliki skor DII kecil sama dari 0,02. Untuk mencegah terjadinya obesitas maka komponen diet yang pro-inflamasi yang harus dihindari adalah makanan olahan dengan asam lemak jenuh dan trans, yaitu susu tinggi lemak, mentega, daging merah atau junk food, makanan beku, makanan ringan (keripik), dan gorengan dan meningkatkan konsumsi komponen diet yang anti-inflamasi, yaitu buah-buahan, sayuran, minyak zaitun,

anggur merah, kacang-kacangan, dan gandum yang dalam system pencernaan sehingga memberikan efek kenyang yang lebih lama.

## **B. SARAN**

### 1. Untuk peneliti selanjutnya

- a. Penilaian DII hendaknya juga dapat dilakukan di Indonesia dengan menggunakan salah satu metode yang telah dijabarkan dalam penelitian ini, agar dapat melihat dan mengevaluasi lebih luas hubungan diet inflamasi indeks khususnya diet pro-inflamasi terhadap kejadian obesitas pada usia anak.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar metode apa yang dapat digunakan untuk mengukur penilaian diet yang menyebabkan peradangan dan obesitas yang terjadi pada masa anak.

### 2. Untuk Institusi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman dalam memilih metode yang dapat digunakan dalam melakukan pengukuran diet inflamasi indeks (DII) terhadap kejadian obesitas pada usia anak khususnya di Indonesia.

### 3. Untuk Pelayanan Kesehatan, Perawat Komunitas dan Perawat Anak

Untuk mencegah terjadinya obesitas hindari makanan olahan dengan asam lemak jenuh dan trans, yaitu susu tinggi lemak, mentega, daging merah atau junk food, makanan beku, makanan ringan (keripik), dan gorengan dan meningkatkan konsumsi buah-buahan, sayuran, minyak zaitun, anggur

merah, kacang-kacangan, dan gandum yang dalam system pencernaan sehingga memberikan efek kenyang yang lebih lama

