

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Proporsi kejadian obesitas dalam penelitian ini adalah 49,5%.
2. Hasil analisis univariat mengenai karakteristik responden menunjukkan bahwa sebanyak 78,8% responden berisiko mengalami obesitas bila ditinjau dari segi usia, 91,0% berpendidikan tinggi (\geq SMA), 63,2% responden adalah pegawai staf dan 61,4% memiliki pengetahuan tentang gizi dan kesehatan cukup baik.
3. Analisis perilaku responden diketahui bahwa 74,6% responden tidak rutin olahraga, 61,1% tidak memiliki kebiasaan merokok dan dari sejumlah responden yang merokok sebanyak 58,5% adalah perokok sedang (menghisap 11-20 batang rokok sehari)
4. Sebagian besar responden memiliki asupan energi total (83,9%), karbohidrat (10,6%) dan protein (78,6%), asupan lemak tidak jenuh tunggal (97,4%) dan tidak jenuh ganda (84,1%) serta asupan kolesterol (51,1%) dan vitamin C (53,7%) yang cukup.
5. Sebagian besar responden memiliki asupan lemak total dan lemak jenuh 'lebih' yaitu Sebanyak 81,5% dan 87,0%. Sebagian besar responden memiliki asupan vitamin E dan serat 'kurang' dengan persentase 96,8% dan 87,6%.

6. Variabel yang memiliki hubungan signifikan dengan kejadian obesitas antara lain karakteristik umur, tingkat pendidikan, status pegawai, asupan energi total, karbohidrat dan serat ($p \text{ value} < 0,05$).
7. Variabel yang tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas antara lain kebiasaan olahraga, merokok, asupan protein, lemak total, asupan lemak jenuh, lemak tidak jenuh tunggal, lemak tidak jenuh ganda, kolesterol, vitamin C dan vitamin E ($p \text{ value} > 0,05$).

7.2. Saran

1. Peneliti merekomendasikan perusahaan untuk menyediakan fasilitas olahraga yang lengkap terkait kebutuhan atau keinginan pegawai akan pentingnya kebiasaan olahraga di lingkungan kerja. Saran bagi pihak medik perusahaan untuk memberikan penyuluhan secara rutin mengenai pencegahan obesitas, pola makan pekerja, dan bagaimana menjaga berat badan normal serta melakukan konseling kesehatan pekerja. Diharapkan perusahaan dapat membuat suatu program jadwal olahraga bersama bagi pekerjanya paling tidak dua kali dalam seminggu.
2. Bagi pihak penyelenggara makanan (katering) agar lebih memperhatikan pemilihan bahan makanan dan jenis makanan yang dihidangkan yang meliputi makanan sehat dengan kandungan energi yang cukup dari karbohidrat, lemak dan protein serta penyediaan lebih banyak porsi buah dan sayur dalam menu makanan harian pekerja.

3. Bagi individu, berkaitan dengan asupan lemak total yang tinggi pada pekerja maka perlu adanya pengurangan konsumsi makanan yang mengandung lemak tinggi (lauk hewani, makanan bersantan, makanan gorengan dan lain-lain). Walaupun lemak merupakan sumber energi tetapi bila dikonsumsi berlebihan maka dapat menyebabkan obesitas dan risiko kesehatan lainnya. Adanya hubungan konsumsi energi, karbohidrat dan serat dengan obesitas dalam penelitian ini maka peneliti menyarankan agar konsumsi energi dan karbohidrat per hari dapat disesuaikan dengan angka kecukupan gizi yang dianjurkan dengan porsi makan yang cukup. Sedangkan serat yang memiliki efek protektif dalam pencegahan obesitas maka disarankan untuk mengkonsumsi serat minimal 20 gram per hari dari 4 porsi sayur dan 3 porsi buah.
4. Dalam penelitian ini sebagian besar pekerja tidak memiliki kebiasaan berolahraga rutin maka peneliti menyarankan untuk meningkatkan kebiasaan olah raga, walaupun hasilnya tidak dapat menurunkan berat badan, tetapi ada manfaat lain bila melakukan olahraga antara lain mengurangi risiko penyakit diabetes tipe 2 dan penyakit jantung koroner. Orang dewasa disarankan melakukan olahraga 30 menit dalam 5 hari atau lebih dalam seminggu. Olahraga yang paling mudah untuk dilakukan adalah jalan kaki sekitar 1 jam sehari.