

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang aktivitas fisik, asupan energi dan asupan lemak sebagai faktor risiko kejadian obesitas sentral pada pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2017, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor risiko terjadinya obesitas sentral dengan nilai OR 8.73.
- b. Asupan energi yang tinggi merupakan faktor risiko terjadinya obesitas sentral dengan nilai OR 7.138.
- c. Asupan lemak yang tinggi merupakan faktor risiko terjadinya obesitas sentral dengan nilai OR 3.710.

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Responden**

- a. Mengatur pola hidup sehat, khususnya dalam mengatur makanan sehari-hari sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.
- b. Membiasakan beraktivitas fisik saat memiliki waktu luang untuk menyeimbangkan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan.

##### **V.2.2 Bagi Instansi**

Pegawai disarankan agar diberi pengetahuan tentang kesehatan dan pengetahuan gizi secara mendalam, agar mengetahui jumlah kebutuhan kalori yang dibutuhkan sesuai dengan individu masing-masing, serta pengadaan program pemeriksaan rutin seperti berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh (IMT) dan persen lemak serta program kebugaran seperti aerobik atau senam untuk meningkatkan produktivitas kerja.

### V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Disarankan untuk peneliti selanjutnya melakukan penelitian mengenai obesitas sentral dalam lingkup populasi atau instansi yang lebih besar agar informasi yang diperoleh dapat mewakili keseluruhan pegawai disuatu instansi, dan disarankan untuk meneliti faktor risiko dengan variabel lain yang terkait dengan obesitas sentral.

