

## **BAB V PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

- a. Informan yang terlibat pada penelitian memiliki karakteristik sadar terhadap badannya yang gemuk dan telah/ pernah melakukan usaha untuk menurunkannya.
- b. Adanya keragaman respon terhadap *body image* pada informan yang menyatakan puas, tidak puas dan netral, namun mempunyai niat dan kemauan yang sama untuk merunkan berat badannya. Tetapi karena kendala motivasi dan ketidakonsistenannya, penerapannya tidak dijalankan sungguh-sungguh.
- c. Pada bagian pola makan ditemukan perilaku makan yang salah seperti asupan makan berlebihan , konsumsi dan kebiasaan makan atau minuman berisiko obesitas. Faktor yang memengaruhinya berasal dari individu (*personal habit, personal needed, psychological factor, life changed, lack of information*), lingkungan (*affordability and accessability*) dan sosial (*social support, work relate*). Selain itu, adanya hambatan konsumsi makanan sehat yang berasal dari masalah individu (*low motivation* dan informasi gizi yang salah), keterbatasan lingkungan (*availability*), dan faktor sosial (*family priority*)
- d. Aktifitas fisik informan sehari-hari ditemukan kecenderungan aktifitas pasif akibat ketersediaan waktu luang, perubahan selama kondisi pandemi Covid-19, dan tuntutan pekerjaan. Selain itu adanya hambatan untuk berolahraga disebabkan oleh lingkungan dan komunitas, keterbatasan waktu, dan faktor individu (*lack of motivation* dan *physic problem*).

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Informan**

Informan dan wanita dewasa lainnya yang mengalami obesitas dapat meningkatkan kemauan dan kemampuannya untuk mengontrol berat badannya sampai batas normal. Serta memperluas wawasan dan informasi tentang gaya hidup sehat yang dapat diterapkan sesuai dengan kemampuannya pada kehidupan sehari-hari.

### **V.2.2 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan perencanaan pengendalian obesitas pada wanita dewasa dengan berbasis lingkungan dan sosial budaya yang berlaku. Upaya pengendalian obesitas dapat dilakukan dengan pemberdayaan Posbindu yang lebih aktif, inovatif, dan tepat guna sesuai kondisi yang terjadi.

### **V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian yang akan datang diharapkan dapat menggambarkan kondisi ekonomi dan budaya yang lebih relevan untuk dihubungkan dengan penyebab obesitas pada wanita dewasa. Selain itu, faktor individu yang muncul sebagai indikator yang memengaruhi sikap dan perilaku, dapat lebih dikaji secara lebih mendalam dengan melibatkan bidang ilmu selain gizi, yakni psikologis. Serta diharapkan dapat melibatkan lebih banyak informan kunci seperti tenaga kesehatan dan *stakeholder* untuk mendapatkan hasil analisis yang lebih menyeluruh.