

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas responden berada di rentang usia 18-40 tahun (66,3%)
- b. Sebanyak 56,4% memiliki lingkaran perut normal sementara 43,6% responden mengalami obesitas sentral dengan lingkaran perut ≥ 90 cm.
- c. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (59,4%), sementara 40,6% responden lainnya mengalami stress ringan, dan tidak ada responden yang mengalami stress berat.
- d. Sebagian besar responden jarang mengonsumsi makanan asin (53,5%), makanan berlemak (59,4%), buah dan sayur (51,5%), serta jarang mengonsumsi makanan dan minuman manis (58,4%).
- e. Sebagian besar responden merupakan perokok di mana 36 tergolong ke dalam kelompok perokok berat (36%), sebanyak 31 responden merupakan perokok ringan (30,7%), sementara 34 responden lainnya tidak merokok (33,7%).
- f. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan obesitas sentral ($p=0,170$).
- g. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan asin serta konsumsi buah dan sayur dengan obesitas sentral ($p=0,695$; $p=0,458$). Sementara itu, terdapat hubungan antara konsumsi makanan berlemak serta konsumsi makanan dan minuman manis dengan obesitas sentral ($p=0,000$; $p=0,000$).
- h. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan merokok dengan obesitas sentral ($p=0,255$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Diharapkan dapat memantau pola makan serta mengurangi konsumsi makanan berisiko seperti konsumsi makanan asin, tinggi lemak, makanan dan minuman manis, serta kurangnya buah dan sayur untuk menurunkan risiko terjadinya obesitas sentral.

V.2.2 Bagi Masyarakat

Diharapkan kepada masyarakat untuk terus meningkatkan kesadaran akan pentingnya pengaturan pola makan dan penerapan pola hidup sehat seperti tidak merokok untuk mengurangi risiko terjadinya obesitas sentral. Masyarakat juga diharapkan untuk terus memantau berat badan dan lingkar perut agar selalu di batas normal.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan referensi untuk penelitian selanjutnya. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu memperbesar jumlah sampel dan menambah variabel penelitian yang belum diteliti pada penelitian ini agar dapat mengidentifikasi lebih banyak faktor yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas sentral.

V.2.4 Bagi Perusahaan

Diharapkan mampu meningkatkan kesadaran pegawai akan pentingnya menjaga lingkar perut dan status gizi dalam kondisi normal agar tidak mengganggu produktivitas pegawai. Perusahaan juga diharapkan dapat terus memantau status gizi pegawai untuk mengurangi prevalensi obesitas sentral pada pegawai.