

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Status nutrisi berdasarkan IMT pada karyawan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta tahun 2024 didominasi oleh subjek yang memiliki IMT obesitas dengan sebagian besar diantaranya disertai peningkatan nilai indeks trigliserida-glukosa darah. Sedangkan status nutrisi berdasarkan lemak visceral didominasi oleh subjek yang memiliki lemak visceral tinggi dengan sebagian besar diantaranya disertai peningkatan nilai indeks trigliserida-glukosa darah.
2. Jumlah subjek yang memiliki nilai indeks trigliserida-glukosa darah meningkat lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang memiliki nilai indeks trigliserida-glukosa darah normal.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara IMT dengan indeks trigliserida-glukosa darah pada karyawan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara lemak visceral dengan indeks trigliserida-glukosa darah pada karyawan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

5.2 Saran

1. Bagi Institusi

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pihak universitas dapat melakukan pemeriksaan fisik rutin terhadap seluruh karyawan terkait komposisi tubuh dan laboratorium darah. Selain itu, diharapkan pihak universitas dapat menggali informasi lebih dalam mengenai riwayat penyakit dan pengobatan terdahulu ketika dilakukan pemeriksaan kesehatan sehingga dapat dilakukan edukasi yang sesuai serta pencegahan risiko kardiovaskular yang lebih baik.

2. Bagi Responden

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan pihak responden, yaitu karyawan universitas dapat menjaga IMT ideal dan lemak visceral rendah dengan memperhatikan pola makan serta asupan makanan maupun minuman yang dikonsumsi agar tetap menjaga gizi seimbang serta rendah gula, garam, dan lemak sehingga dapat mengurangi angka kejadian peningkatan kadar glukosa dan trigliserida darah dan mencegah perkembangan risiko kardiovaskular dan gangguan metabolik lainnya yang dapat memengaruhi kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari.

3. Bagi Masyarakat

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan masyarakat dapat menjaga pola makan serta asupan makanan dan minuman sehingga dapat memenuhi gizi seimbang, rendah kadar gula, garam, dan lemak guna mencegah perkembangan risiko kardiovaskular dan gangguan metabolik lainnya.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel dari komposisi tubuh lain seperti massa otot yang berperan penting dalam metabolisme tubuh termasuk regulasi lemak dan glukosa yang dapat memengaruhi nilai trigliserida dan glukosa darah yang juga dapat meningkat pada pasien non obesitas.