BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data Survei Kesehatan Indonesia 2023 terhadap pralansia usia 45 – 59 tahun di DKI Jakarta, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 45-49 tahun (37,8%), berjenis kelamin perempuan (51,1%), berpendidikan tinggi (64,6%), dan bekerja (67,8%). Dari sisi pola hidup, mayoritas responden memiliki konsumsi sayur dan buah yang kurang (91,7%) dan sering mengonsumsi makanan berlemak (64,1%). Selain itu, 62,2% responden memiliki aktivitas fisik yang cukup. Prevalensi obesitas sentral tercatat sebesar 60,2% pada kelompok usia ini.
- b. Terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara karakteristik usia, jenis kelamin, dan pekerjaan dengan kejadian obesitas sentral ($p < 0,05$). Responden berusia 50 – 54 tahun, perempuan, dan yang bekerja lebih banyak mengalami obesitas sentral. Sebaliknya, tingkat pendidikan tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas sentral ($p > 0,05$).
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian obesitas sentral ($p < 0,05$), di mana responden dengan konsumsi cukup cenderung lebih banyak mengalami obesitas sentral dibandingkan dengan konsumsi kurang.
- d. Hasil analisis bivariat menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas sentral ($p < 0,05$). Responden yang sering mengonsumsi makanan berlemak memiliki proporsi obesitas sentral yang lebih tinggi dibandingkan yang jarang atau tidak pernah.
- e. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral ($p > 0,05$).

- f. Namun, pada analisis multivariat, aktivitas fisik menunjukkan hubungan yang bermakna setelah dikontrol variabel lain.
- g. Berdasarkan analisis regresi logistik, variabel usia menunjukkan hubungan yang signifikan dengan obesitas sentral ($p = 0,043$) dengan dua kelompok usia yang lebih tua memiliki kecenderungan lebih tinggi mengalami obesitas sentral dibandingkan kelompok usia 45 – 49 tahun. Konsumsi sayur dan buah menunjukkan hubungan yang signifikan namun berlawanan arah dengan teori ($AOR = 0,603$; $p = 0,010$; $CI\ 95\% = 0,411–0,885$), yang diduga disebabkan oleh kemungkinan kausalitas terbalik dan ketimpangan distribusi antar kategori. Konsumsi makanan berlemak juga berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas sentral ($AOR = 1,379$; $p = 0,012$; $CI\ 95\% = 1,073–1,773$), demikian juga aktivitas fisik ($AOR = 1,324$; $p = 0,048$; $CI\ 95\% = 1,003–1,747$). Variabel jenis kelamin merupakan faktor yang paling dominan terhadap obesitas sentral, dengan nilai *Adjusted Odds Ratio* (AOR) sebesar 3,396 ($p = 0,000$; $CI\ 95\% = 2,717 - 4,245$), yang menjadi nilai tertinggi dibandingkan variabel lainnya.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Masyarakat

Masyarakat khususnya kelompok usia pralansia di wilayah urban seperti DKI Jakarta, disarankan untuk lebih proaktif dalam menerapkan pola hidup sehat secara terstruktur. Upaya pencegahan dapat dimulai dengan membiasakan konsumsi sayur dan buah minimal 5 porsi per hari, mengurangi makanan tinggi lemak jenuh seperti makanan olahan atau cepat saji, serta rutin melakukan aktivitas fisik ringan setidaknya 150 menit setiap pekan. Selain itu, keluarga juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, seperti kelompok lansia atau kelompok pengajian juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana promosi gaya hidup aktif dan sehat. Edukasi berbasis komunitas juga perlu diperkuat, misalnya melalui penyuluhan berkala di posyandu lansia, guna meningkatkan kesadaran dan keterampilan masyarakat pralansia dalam menjaga keseimbangan gizi dan aktivitas fisik sehari-hari.

V.2.2 Bagi Pemangku Kebijakan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar dalam perencanaan dan pengembangan program intervensi kesehatan yang tepat sasaran bagi kelompok pralansia, khususnya perempuan, yang terbukti lebih berisiko mengalami obesitas sentral. Oleh karena itu, pemangku kebijakan disarankan untuk menyusun strategi promotif dan preventif yang relevan dengan pola hidup masyarakat urban. Program dapat dikembangkan dalam bentuk edukasi keluarga, promosi aktivitas fisik pada komunitas, serta penyediaan akses pangan sehat yang terjangkau dan merata. Upaya kolaboratif antar dinas kesehatan, pemberdayaan masyarakat, serta sektor lainnya perlu diperkuat untuk mendukung pelaksanaan program kesehatan yang berkelanjutan di Provinsi DKI Jakarta.

V.2.3 Bagi Litbangkes

Disarankan agar Laboratorium Manajemen dan Analisis Data Kemenkes RI terus melakukan monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap data kesehatan, khususnya data konsumsi pangan dan status obesitas pada pralansia. Evaluasi lanjutan sangat diperlukan untuk memperbarui kebijakan dan program intervensi yang adaptif terhadap perubahan perilaku dan kondisi kesehatan masyarakat.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Keterbatasan studi ini menjadi catatan penting untuk penelitian lanjutan, khususnya dalam memperluas cakupan variabel dan mengadopsi desain studi yang memungkinkan pemantauan dinamika variabel dari waktu ke waktu. Selain itu, penting untuk mengkaji faktor risiko lain yang berpotensi memengaruhi obesitas sentral pada pralansia. Kajian lebih lanjut juga dapat difokuskan pada efektivitas intervensi gaya hidup sehat dalam menurunkan kejadian obesitas sentral.