

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil analisis data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 terhadap 4.390 responden usia 19–44 tahun di Provinsi DKI Jakarta, diperoleh beberapa temuan penting:

##### **a. Karakteristik Responden**

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 26–44 tahun (73,1%), dengan proporsi jenis kelamin hampir seimbang antara laki-laki (50,8%) dan perempuan (49,2%). Mayoritas responden (82,1%) tidak menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi. Berdasarkan jenis pekerjaan, responden terbanyak bekerja sebagai pegawai swasta (38,7%), sedangkan 27,3% lainnya tidak bekerja.

##### **b. Gambaran Konsumsi Makanan Berisiko, Lingkar Perut, Aktivitas Fisik, dan Perilaku Merokok**

Mayoritas responden menunjukkan kebiasaan mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman yang tergolong berisiko terhadap kesehatan. Konsumsi makanan manis tercatat pada 88,0% responden, diikuti oleh minuman manis (92,0%), makanan asin (83,1%), makanan berlemak (91,3%), makanan yang dibakar (52,7%), serta daging olahan (63,4%). Sebanyak 96,1% responden juga diketahui sering menggunakan bumbu penyedap dalam makanan, sementara 75,2% mengonsumsi mi atau makanan instan. *Soft drink* dikonsumsi oleh 15,3% responden secara rutin, sedangkan mayoritas (92,6%) jarang mengonsumsi minuman berenergi. Selain itu, sebanyak 16,1% responden memiliki lingkar perut melebihi ambang normal ( $\geq 90$  cm pada laki-laki dan  $\geq 80$  cm pada perempuan), yang mencerminkan adanya penumpukan lemak visceral.

Dari segi aktivitas fisik, lebih dari separuh responden (58,3%) tergolong tidak aktif secara fisik. Adapun terkait perilaku merokok, sebanyak 30,5% dari seluruh responden merupakan perokok aktif.

### c. Hubungan Konsumsi Makanan Berisiko dengan Kejadian Obesitas

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa beberapa jenis konsumsi makanan dan minuman berisiko memiliki hubungan bermakna terhadap kejadian obesitas. Konsumsi *soft drink* sering berkorelasi signifikan dengan obesitas ( $p = 0,004$ ; OR = 0,691; CI 95%: 0,538–0,887), begitu pula dengan minuman berenergi ( $p = 0,000$ ; OR = 0,418; CI 95%: 0,286–0,610) dan minuman manis ( $p = 0,004$ ; OR = 0,659; CI 95%: 0,494–0,880). Selain itu, konsumsi makanan yang dibakar juga menunjukkan hubungan yang signifikan ( $p = 0,000$ ; OR = 1,513; CI 95%: 1,248–1,833), di mana konsumsi sering berisiko lebih tinggi menyebabkan obesitas.

### d. Hubungan Lingkar Perut dengan Kejadian Obesitas

Lingkar perut memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kejadian obesitas ( $p = 0,000$ ). Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa individu dengan lingkar perut normal memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami obesitas (OR = 4,200; CI 95%: 3,367–5,238). Hal ini menunjukkan bahwa ukuran lingkar perut merupakan indikator penting dalam mendeteksi risiko obesitas sentral.

### e. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik yang rendah berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas ( $p = 0,001$ ). Individu dengan aktivitas fisik cukup memiliki peluang sekitar 25% lebih rendah untuk mengalami obesitas dibandingkan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah (OR = 0,755; 95% CI: 0,639–0,892).

### f. Hubungan Perilaku Merokok dengan Kejadian Obesitas

Status merokok menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik terhadap kejadian obesitas ( $p = 0,000$ ). Berdasarkan hasil bivariat, responden yang tidak pernah merokok memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan perokok aktif (OR = 0,633; CI 95%: 0,406–0,986), sedangkan mantan perokok juga menunjukkan kecenderungan obesitas yang lebih tinggi dibandingkan perokok aktif (OR = 0,322; CI 95%: 0,209–0,528).

### **g. Faktor-Faktor yang Paling Berpengaruh terhadap Kejadian Obesitas (Analisis Multivariat)**

Hasil analisis menunjukkan lingkar perut normal secara signifikan menurunkan risiko obesitas dengan AOR 6,424 ( $p = 0,000$ ; 95% CI: 4,965–8,310) dibandingkan lingkar perut berlebih. Perokok aktif memiliki risiko obesitas lebih tinggi dengan AOR 3,144 ( $p = 0,000$ ; 95% CI: 1,962–5,036), sementara perokok tidak aktif tidak signifikan ( $p = 0,001$ ; AOR 1,043; 95% CI: 0,659–1,651). Aktivitas fisik cukup ( $\geq 600$  MET/minggu) berhubungan dengan penurunan risiko obesitas (AOR 0,766;  $p = 0,004$ ; 95% CI: 0,640–0,918). Konsumsi minuman berenergi yang jarang dikonsumsi juga menurunkan risiko obesitas (AOR 0,455;  $p = 0,000$ ; 95% CI: 0,307–0,675), demikian pula konsumsi minuman manis yang jarang (AOR 0,639;  $p = 0,002$ ; 95% CI: 0,479–0,853). Hasil ini menunjukkan bahwa pengendalian obesitas perlu difokuskan pada faktor-faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi, terutama lingkar perut dan aktivitas fisik.

## **V.2 Saran**

### **V.2.1 Bagi Pemangku Kebijakan**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa lingkar perut melebihi normal merupakan faktor dominan dalam kejadian obesitas pada kelompok usia 19–44 tahun. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pengendalian dan pemantauan lingkar perut dalam upaya pencegahan obesitas.

Oleh karena itu, disarankan agar program kesehatan masyarakat yang dijalankan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia maupun Dinas Kesehatan daerah, khususnya DKI Jakarta, lebih menekankan pada pengukuran lingkar perut secara berkala, baik melalui layanan skrining di fasilitas kesehatan, posbindu, maupun dalam kegiatan kesehatan di tempat kerja dan perguruan tinggi.

Selain itu, penyediaan sarana pendukung untuk aktivitas fisik dan promosi pola makan sehat juga perlu ditingkatkan guna mendorong gaya hidup sehat yang berkelanjutan dan membantu menurunkan risiko obesitas pada usia produktif.

### **V.2.2 Bagi Kementerian Kesehatan RI**

Berdasarkan temuan bahwa lingkar perut merupakan faktor dominan terhadap obesitas, Kementerian Kesehatan RI disarankan untuk memperkuat edukasi publik tentang pentingnya menjaga lingkar perut normal melalui media digital dan promosi kesehatan. Pengukuran lingkar perut secara mandiri maupun dalam kegiatan posbindu juga perlu dikenalkan sebagai langkah preventif yang sederhana, murah, dan efektif dalam meningkatkan kesadaran risiko obesitas.

### **V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Berdasarkan analisis data SKI 2023, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk mengembangkan kajian ilmiah lanjutan terkait obesitas, khususnya dengan menyoroti lingkar perut sebagai indikator risiko utama. Studi selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan longitudinal untuk mengevaluasi hubungan jangka panjang antara perubahan lingkar perut dan kejadian obesitas.