

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian hubungan lingkaran pinggang, waist to height ratio, dan lemak viseral terhadap usia metabolik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebanyak 69.9% responden memiliki lingkaran pinggang tidak berisiko, sementara lainnya tergolong dalam kategori berisiko.
2. Sebanyak 59.2% responden memiliki waist to height ratio tidak berisiko, sementara lainnya tergolong dalam kategori berisiko.
3. Sebanyak 96.1% responden memiliki lemak viseral normal, sementara lainnya tergolong dalam kategori berlebih.
4. Sebanyak 76.7% responden memiliki usia metabolik lebih tua dari usia kronologis, sementara lainnya memiliki usia metabolik lebih muda dan sesuai dari usia kronologis.
5. Lingkaran pinggang memiliki hubungan signifikan terhadap usia metabolik pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.
6. *Waist to height ratio* memiliki hubungan signifikan terhadap usia metabolik pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.
7. Lemak viseral tidak memiliki hubungan signifikan terhadap usia metabolik pada mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta.

8. Lingkar pinggang memiliki hubungan yang paling signifikan terhadap usia metabolik dibandingkan WtHR dan lemak viseral.

V.2 Saran

V.2.1 Saran Bagi Responden

Berdasarkan hasil pengukuran, responden dengan kategori lingkar pinggang berisiko (30,1%), *waist to height ratio* berisiko (41.7%), lemak viseral berlebih (3.9%), dan usia metabolik lebih tua dari usia kronologis (76.7%) diharapkan dapat mulai menerapkan gaya hidup sehat. Upaya tersebut meliputi melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang selama 150 - 300 menit setiap minggunya dan menjaga pola makan dengan gizi seimbang seperti mengonsumsi makanan rendah gula dan lemak serta tinggi buah, sayur, dan karbohidrat kompleks seperti kentang, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Pemilihan metode memasak yang lebih sehat seperti merebus, mengukus, memanggang, atau membakar dibandingkan menggoreng juga disarankan guna mengurangi akumulasi lemak, menjaga kesehatan metabolik, dan mencegah risiko penyakit terkait obesitas.

Bagi responden dengan hasil pengukuran lingkar pinggang dan *waist to height ratio* tidak berisiko, lemak viseral normal, dan usia metabolik sesuai dan lebih muda dari usia kronologis diharapkan dapat mempertahankan dan meningkatkan gaya hidup sehat. Pemantauan berkala terhadap hasil antropometri dan status metabolik juga perlu dilakukan oleh seluruh responden guna mendeteksi lebih dini risiko penyakit metabolik.

V.2.2 Saran Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan lebih menyadari bahwa pengukuran sederhana melalui lingkaran pinggang dan *waist to height ratio* dapat digunakan sebagai indikator awal untuk menilai risiko metabolik dan menjadi pencegahan penyakit terkait obesitas. Masyarakat diharapkan dapat meninggalkan gaya hidup sedentari dan menerapkan gaya hidup sehat seperti melakukan aktivitas fisik rutin dan pola makan gizi seimbang guna menjaga kesehatan metabolik.

V.2.3 Saran Bagi Instansi Terkait

Instansi pendidikan maupun layanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan efektivitas dalam merancang intervensi kesehatan serta mengembangkan program promotif dan preventif terkait kesehatan metabolik seperti pemeriksaan rutin antropometri, konseling gizi, penyuluhan terkait gaya hidup sehat dan kesehatan metabolik, serta kegiatan olahraga rutin seperti senam pagi dan jalan sehat bagi mahasiswa maupun masyarakat umum.

V.2.4 Saran Bagi Peneliti dan Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperluas cakupan karakteristik subjek seperti rentang usia, jenis kelamin, dan etnis agar hasil penelitian dapat diterapkan lebih luas. Penelitian selanjutnya juga disarankan untuk meneliti faktor risiko yang memengaruhi usia metabolik yang belum diuji pada penelitian ini seperti pola makan, kelas sosioekonomi, dan aktivitas fisik. Pengukuran lemak visceral sebaiknya menggunakan alat ukur yang lebih akurat, seperti *dual--energy X-- ray absorptiometry*, CT scan, atau MRI.