

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan analisis data terhadap 70 responden diperoleh hasil sebagai berikut :

1. Prevalensi obesitas sentral pada pegawai Rumah Sakit Islam Metro sebesar 61,4%.
2. Asupan energi responden sebagian termasuk dalam konsumsi energi lebih (31,4%).
3. Asupan protein responden sebagian termasuk dalam konsumsi protein lebih (20,0%).
4. Asupan lemak responden sebagian besar termasuk dalam konsumsi lemak lebih (75,7%).
5. Asupan karbohidrat responden sebagian termasuk dalam konsumsi karbohidrat lebih (30,0%).
6. Sebagian besar responden dengan aktivitas fisik tidak aktif (71,4%).
7. Tingkat pengetahuan reesponden termasuk dalam kategori cukup (51,4%).
8. Sikap negatif responden terhadap obesitas sentral sebesar 48,6%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Mengurangi konsumsi makanan yang tinggi lemak, dengan cara mengurangi konsumsi makanan yang digoreng, makanan cepat saji, atau sesuai dengan pedoman gizi seimbang.
2. Meningkatkan aktivitas fisik secara rutin untuk menghindari obesitas sentral secara berkala dengan melakukan olahraga bersama, seperti senam rutin dihari jumat.

3. Meningkatkan pengetahuan dan sikap dengan memberikan informasi tentang hal-hal yang terkait dengan obesitas sentral, melalui media penyuluhan poster dan leaflet.