

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

1. Sebanyak 24,4% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah mempunyai asupan lemak yang berlebih, sebanyak 48,7% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah mempunyai asupan lemak baik dan sebanyak 26,9% usia dewasa (30-50 tahun) di Kelurahan Cigugur Tengah mempunyai asupan kurang.
2. Sebanyak 43,6% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah mempunyai aktivitas fisik kurang dan sebanyak 56,4% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah mempunyai aktivitas fisik cukup.
3. Sebanyak 43,6% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah mengalami obesitas sentral dan sebanyak 56,4% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah tidak mengalami obesitas sentral.
4. Sebanyak 84,2% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah dengan asupan lemak lebih yang mengalami obesitas sentral. Sebanyak 34,2% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah dengan asupan lemak baik yang mengalami obesitas sentral. Sebanyak 23,8% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah dengan asupan lemak kurang yang mengalami obesitas sentral.
5. Sebanyak 61,8% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah dengan tingkat aktivitas fisik kurang yang

mengalami obesitas sentral. Sebanyak 29,5% usia dewasa (30-50 tahun) di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah dengan tingkat aktivitas fisik cukup yang mengalami obesitas sentral.

6.2 Saran

1. Mengingat tingginya prevalensi obesitas sentral dan rendahnya aktivitas fisik dalam penelitian ini, perlu diadakannya senam sehat satu minggu sekali untuk warga yang berada di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah.
2. Petugas Puskesmas Cigugur Tengah diharapkan untuk meningkatkan penyuluhan kepada masyarakat, terutama masyarakat yang tinggal di RW 05 Kelurahan Cigugur Tengah tentang gizi seimbang seperti konsumsi lemak/minyak total tidak lebih dari 67 gr (5 sendok makan) perhari atau tidak lebih dari 25% dari asupan energi dan memberikan penyuluhan pola konsumsi makanan rendah lemak dengan lebih mengkonsumsi makanan sumber lemak tidak jenuh seperti kacang-kacangan dilakukan pada saat kegiatan posyandu maupun posbindu.
3. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi obesitas sentral karena kemungkinan kejadian obesitas sentral pada penelitian ini dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.