

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Proporsi kejadian gizi lebih pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Kelurahan Solok Sipin wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi sebesar 23,1%
2. Distribusi karakteristik responden yang bekerja sebesar 33,3%, responden yang memiliki riwayat keluarga gizi lebih sebesar 34,3%, sering mengonsumsi makanan dan minuman berisiko sebesar 56,5%, aktivitas fisik ringan sebesar 84,3%, durasi tidur buruk sebesar 47,2%, dan stres sebesar 39,8%
3. Ada hubungan antara pekerjaan ($PR = 2,167$; 95% $CI = 1,103-4,255$), riwayat keluarga gizi lebih ($PR = 2,442$; 95% $CI = 1,234-4,832$), konsumsi makanan dan minuman berisiko ($PR = 3,082$; 95% $CI = 1,249-7,604$), stres ($PR = 2,687$; 95% $CI = 1,308-5,521$) dengan kejadian gizi lebih. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ($PR = 0,747$; 95% $CI = 0,325-1,717$), durasi tidur ($PR = 0,878$; 95% $CI = 0,439-1,757$) dengan kejadian gizi lebih.
4. Faktor dominan kejadian gizi lebih pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Kelurahan Solok Sipin adalah pekerjaan dengan nilai $PR\ 2,479$ (95% $CI = (1,106-5,553)$) setelah dikontrol dengan riwayat keluarga gizi lebih, durasi tidur, dan stres.

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya wanita usia subur yang bekerja yang mempunyai penghasilan lebih sebaiknya lebih bisa mengontrol membeli makanan dan minuman berisiko untuk dikonsumsi serta mengelola stres dengan baik terlebih pada wanita usia subur yang memiliki riwayat keluarga gizi lebih sehingga disarankan bagi wanita usia subur tersebut untuk menerapkan pola hidup sehat guna menghindari gizi lebih. Pola hidup sehat yang perlu dilakukan adalah menerapkan pola konsumsi makanan yang baik yaitu mengurangi konsumsi makanan/minuman yang mengandung gula yang tinggi, mengurangi makanan dengan kadar garam yang tinggi, mengurangi makanan tinggi lemak, makanan yang dibakar, makanan

berpengawet, berpenyedap, *soft drink* atau minuman berkarbonasi, minuman berenergi, dan makanan instan.

5.2.2 Bagi Instansi Kesehatan

Bagi instansi kesehatan lebih memaksimalkan upaya pencegahan dan pengendalian gizi lebih dalam rangka mendukung Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS), meningkatkan pengetahuan wanita usia subur mengenai perilaku CERDIK melalui edukasi dan penyuluhan maupun menyebarkan informasi baik secara lisan ataupun tulisan yang bisa secara mudah dipahami dan diakses oleh masyarakat, serta melibatkan lintas sektor dalam upaya pencegahan terhadap gizi lebih melalui upaya Posbindu PTM.

5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut terkait faktor risiko gizi lebih yang lain dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda misalnya desain penelitian *cohort* dan instrumen yang berbeda misalnya pada variabel aktivitas fisik menggunakan kuesioner *recall* aktivitas fisik.