

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Determinan Obesitas pada Anak Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi, didapatkan kesimpulan bahwa:

1. Jumlah balita obesitas terdapat 33,3%, balita yang obesitas yang memiliki aktivitas fisik kurang yaitu 84,2%, balita obesitas dengan pola makan tidak baik sebanyak 94,7% dan jumlah balita obesitas dengan berat badan lahir berisiko adalah 31,6%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan lahir dengan kejadian obesitas pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi dengan $p\text{-value}=0,013$; $OR=8,3$; $CI: 1,48-46,45$, berarti bahwa jika balita yang memiliki berat badan lahir berisiko maka akan meningkatkan kejadian obesitas.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi dengan $p\text{-value}= 0,000$, berarti bahwa semakin tidak baik pola makan balita maka akan meningkatkan kejadian obesitas.
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada balita di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi dengan $p\text{-value}=0,000$; $OR=35,2$; $CI: 7,4-165,99$, berarti bahwa jika balita yang memiliki aktivitas fisik kurang maka akan meningkatkan kejadian obesitas

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian tentang Determinan Obesitas pada Anak Balita Usia 24-59 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Kota Jambi, maka saran yang dapat diberikan adalah:

1. Bagi Masyarakat
Bagi masyarakat diharapkan kepada orang tua dapat mengontrol pola makan yang seimbang, dengan mengurangi konsumsi makanan olahan dan tinggi

gula serta menggantinya dengan makanan tinggi serat dan protein berkualitas. Pembatasan frekuensi konsumsi makanan tinggi gula dan lemak serta mendorong kebiasaan makan dalam porsi yang sesuai. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik balita, seperti bermain aktif minimal berpindah tempat atau melakukan beberapa gerakan agar tidak terlalu banyak diam, hal ini dapat mengontrol berat badan balita agar perkembangannya sesuai. Selain itu, perhatian terhadap berat badan lahir juga sangat penting, karena berat badan lahir yang tinggi maupun rendah bisa menjadi indikator risiko obesitas di kemudian hari. Pemantauan rutin sejak lahir hingga masa kanak-kanak, baik di rumah maupun melalui kunjungan ke fasilitas kesehatan, perlu dilakukan oleh orang tua dan tenaga kesehatan.

2. Bagi Instansi/Pemerintah

Diharapkan dapat menciptakan kebijakan yang mendukung pembentukan lingkungan yang ramah anak dan aktif, seperti pembangunan ruang terbuka hijau yang dilengkapi dengan fasilitas bermain yang aman untuk balita. Selain itu, perlu adanya program intensif bagi keluarga untuk mendorong partisipasi dalam kegiatan fisik bersama anak, seperti lomba keluarga sehat. Pemerintah juga bisa mengintegrasikan layanan konsultasi gizi dan pola makan sehat bagi balita di posyandu dengan memanfaatkan teknologi digital, seperti aplikasi edukasi gizi yang mudah diakses oleh orang tua. Selain itu, berat badan lahir pemerintah dapat mendorong pelaksanaan program pemantauan kesehatan ibu hamil secara intensif untuk memastikan berat badan lahir yang optimal, melalui kerja sama dengan fasilitas kesehatan dan komunitas lokal.

3. Bagi Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat

Penting untuk melakukan riset dan edukasi mengenai aktivitas fisik pada balita, karena pengetahuan yang mendalam dapat meningkatkan kesadaran masyarakat. Kegiatan ini bisa dilakukan selama proses pembelajaran dan pengabdian masyarakat di kampus maupun komunitas lokal, dengan melibatkan mahasiswa dan dosen melalui program penelitian yang berfokus pada aktivitas fisik balita. Selain itu, penelitian tentang pengaruh berat

badan lahir terhadap obesitas di masa depan perlu ditingkatkan untuk mendukung pencegahan dini. Kegiatan ini dapat dilakukan dalam penelitian dan seminar yang melibatkan mahasiswa, dosen, dan tenaga kesehatan. Program studi juga perlu mempelajari dan mengajarkan pengaruh pola makan terhadap kesehatan balita, karena edukasi yang baik dapat mendorong pola makan yang lebih baik. Kegiatan ini dapat dilaksanakan selama perkuliahan dan program pengabdian masyarakat, di kelas maupun komunitas, melalui pengembangan modul pembelajaran dan lokakarya tentang gizi balita..

4. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan untuk mengembangkan metode penelitian inovatif yang tidak hanya mengandalkan data *retrospektif* tetapi juga memanfaatkan teknologi seperti pelacakan aktivitas fisik melalui perangkat *wearable* pada balita. Penelitian dapat difokuskan pada studi *longitudinal* yang memantau perubahan pola makan dan aktivitas fisik secara *real-time* untuk memahami dinamika obesitas pada anak-anak. Selain itu, peneliti bisa mengeksplorasi pendekatan partisipatif dengan melibatkan orang tua dan komunitas dalam proses penelitian, sehingga hasilnya lebih relevan dan dapat diimplementasikan langsung dalam kehidupan sehari-hari. Peneliti juga didorong untuk berkolaborasi lintas disiplin, misalnya dengan ahli teknologi informasi untuk mengembangkan aplikasi pemantauan gizi yang interaktif dan berbasis data ilmiah.