

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terkait Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Usia Subur (15-49 Tahun) di Indonesia (Analisis Data SKI 2023), dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Prevalensi obesitas sentral pada WUS berdasarkan hasil analisis Survei Kesehatan Indonesia didapatkan 49,11%.
- 2) Distribusi frekuensi kejadian obesitas sentral pada WUS berdasarkan kelompok usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, pola konsumsi buah, pola konsumsi makanan berisiko, aktivitas fisik, dan gangguan mental emosional mayoritas terjadi pada usia 30 – 49 tahun (54,28%), pendidikan rendah (52,83%), bekerja (51,71%), bertempat tinggal di perkotaan (58,52%), kurang konsumsi buah (92,12%), sering konsumsi makanan berisiko (99,64%), aktivitas fisik ringan (75,51%), dan tidak mengalami gangguan mental emosional (97,27%).
- 3) Terdapat hubungan antara usia dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.
- 4) Terdapat hubungan antara tingkat pendidikan dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.
- 5) Terdapat hubungan antara pekerjaan dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.
- 6) Terdapat hubungan antara tempat tinggal dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.
- 7) Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.
- 8) Tidak terdapat hubungan antara konsumsi makanan berisiko dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.
- 9) Tidak terdapat hubungan antara konsumsi buah dengan kejadian obesitas sentral pada wanita usia subur (15-49 tahun) di Indonesia tahun 2023.

- 10) Variabel yang paling dominan terhadap kejadian obesitas sentral pada WUS adalah usia setelah dikontrol oleh variabel tingkat pendidikan, pekerjaan, tempat tinggal, aktivitas fisik, dan gangguan mental emosional.

5.2 Saran

5.2.1 Masyarakat

Masyarakat, khususnya wanita usia subur, perlu meningkatkan kesadaran mengenai gaya hidup sehat guna mengurangi risiko obesitas sentral. Upaya ini dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang, membatasi asupan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, pengelolaan stres yang baik dan pemeriksaan kesehatan secara berkala juga penting dalam upaya pencegahan serta pengendalian obesitas sentral.

5.2.2 Instansi Kesehatan

Instansi kesehatan diharapkan dapat memperkuat upaya pencegahan dan pengendalian obesitas sentral pada wanita usia subur dengan meningkatkan edukasi kepada masyarakat mengenai faktor risiko yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas sentral. Selain itu, diperlukan penguatan program promotif dan preventif melalui kebijakan yang mendukung penerapan gaya hidup sehat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui optimalisasi peran Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular (Posbindu PTM) dalam memfasilitasi deteksi dini, edukasi kesehatan, dan pemberdayaan masyarakat untuk menurunkan prevalensi obesitas sentral pada wanita usia subur.

5.2.3 Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan memperhatikan faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap kejadian obesitas sentral, seperti riwayat obesitas pada keluarga dan asupan gizi. Dengan demikian, dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang obesitas sentral dan dapat dikembangkan strategi pencegahan dan penanggulangan yang lebih efektif.