

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden obesitas di Desa Peguyangan Kangin berdasarkan kategori usia didapatkan mayoritas berada pada kategori usia 40-59 tahun (dewasa madya) yaitu sebanyak 54 orang (75%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan mayoritas responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 40 orang (55,6%). Berdasarkan indeks massa tubuh didapatkan mayoritas responden menunjukkan obesitas I sebanyak 50 orang (69,4%). Kemudian berdasarkan aktivitas fisik didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu sebanyak 45 orang (62,5%) dan berdasarkan pola makan didapatkan mayoritas responden memiliki pola makan lebih yaitu sebanyak 53 orang (73,6%).
2. Hasil kadar kolesterol total pada orang obesitas di Desa Peguyangan Kangin, didapatkan sebagian besar responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 35 orang (48,6%), dalam kategori ambang batas sebanyak 12 orang (16,7%), dan kategori normal sebanyak 25 orang (34,7%).
3. Hasil kadar glukosa darah puasa pada orang obesitas di Desa Peguyangan Kangin didapatkan mayoritas responden memiliki kadar glukosa darah puasa normal yaitu sebanyak 33 orang (45,8%), kategori prediabetes sebanyak 13 orang (18,1%), dan kategori diabetes melitus sebanyak 26 orang (36,1%).

4. Terdapat hubungan antara kadar kolesterol total dengan kadar glukosa darah puasa dengan tingkat hubungan rendah ($p\text{-value} = 0,001$, $r = 0,375$).

B. Saran

1. Untuk masyarakat

Disarankan masyarakat lebih memperhatikan pola makan sehari-hari dengan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Selain itu, masyarakat disarankan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan melakukan pemeriksaan kadar kolesterol dan glukosa darah puasa secara berkala sebagai upaya pencegahan dan deteksi dini gangguan metabolik.

2. Untuk peneliti

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode pemeriksaan laboratorium yang lebih akurat dalam menilai kondisi metabolik responden. Pengukuran kadar glukosa darah dapat dilakukan dengan pemeriksaan HbA1c karena mampu menggambarkan kontrol glikemik jangka panjang. Selain itu, penilaian profil lipid sebaiknya tidak hanya terbatas pada kolesterol total, tetapi juga mencakup pemeriksaan kolesterol HDL, LDL, dan trigliserida, sehingga gambaran status lipid responden dapat dinilai secara lebih menyeluruh.