

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil analisis yang telah diuraikan dalam bahasan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata lingkar perut 91 cm berkisar antara 68-113,5 cm (SD = 10,69). Dan sebanyak 38 sampel (62,30%) memiliki lingkar perut ≥ 90 cm atau dikategorikan sebagai obesitas sentral.
2. Tingkat konsumsi lemak dengan rata-rata 118,46% (SD = 22,91) sebagian besar kategori normal sebanyak 29 sampel (47,54%) dan tingkat konsumsi karbohidrat dengan rata-rata 90,26% (SD = 16,17) sebagian besar kategori normal sebanyak 23 sampel (37,70%).
3. Tingkat aktivitas fisik sampel sebagian besar yaitu sangat ringan dimana terdapat 59 sampel (96,72%) dan sebanyak 2 sampel (3,29%) memiliki aktivitas fisik ringan.
4. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi lemak dengan status obesitas sentral ($r=0,480$) dan ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi karbohidrat dengan status obesitas sentral ($r=0,521$).
5. Tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status obesitas sentral ($r=-0,237$).

B. Saran

Hal-hal yang dapat disarankan berdasarkan simpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini adalah:

1. Perlu dilakukan edukasi agar dapat memperbaiki dan mempertahankan tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat sesuai dengan kebutuhan. Dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang dalam isi piringku dengan bekerja sama dengan pihak petugas kesehatan atau dokter yang bekerja di PT Praja Bali Transportasi. Diharapkan dengan penyuluhan ini dapat mendapatkan pengetahuan makanan yang seimbang yang dapat mempengaruhi status obesitas sentral maupun kesehatan pengemudi.
2. Mengingat status obesitas sentral disebabkan oleh banyak faktor, maka pada peneliti lain yang ingin meneliti tentang penyebab status obesitas sentral, perlu dilakukan penelitian dengan melibatkan faktor lain yang lebih banyak misalnya umur, tingkat pendidikan, tingkat pengetahuan gizi, pekerjaan, riwayat obesitas sentral orang tua, status pernikahan, asupan energi harian, dan asupan serat.