

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

1. Karakteristik responden obesitas di Desa Dauh Puri Kaja berdasarkan kategori usia didapatkan mayoritas berada pada kategori usia 40-59 tahun (dewasa madya) yaitu sebanyak 46 orang (63,9%). Berdasarkan jenis kelamin didapatkan mayoritas responden didominasi oleh perempuan yaitu sebanyak 44 orang (61,1%). Kemudian berdasarkan kebiasaan olahraga didapatkan mayoritas responden memiliki tingkat kebiasaan olahraga yang jarang yaitu sebanyak 53 orang (73,6%).
2. Berdasarkan indeks massa tubuh didapatkan mayoritas responden menunjukkan obesitas II sebanyak 46 orang (63,9%).
3. Hasil kadar gula darah sewaktu pada orang obesitas di Desa Dauh Puri Kaja didapatkan mayoritas responden memiliki kadar gula darah sewaktu tinggi yaitu sebanyak 55 orang (75,0%).
4. Terdapat hubungan antara obesitas dengan kadar gula darah sewaktu, diperoleh nilai signifikansi 0,001 lebih kecil dari 0,05 dan koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar 0,375. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kadar obesitas dengan kadar gula darah sewaktu pada orang obesitas di Desa Dauh Puri Kaja dengan tingkat hubungan rendah

#### **B. Saran**

1. Bagi Puskesmas: Puskesmas diharapkan dapat mengoptimalkan program promotif dan preventif khususnya pada masyarakat dengan obesitas melalui skrining rutin obesitas (IMT dan lingkaran pinggang) serta pemeriksaan gula darah

sewaktu secara berkala. Selain itu, puskesmas disarankan meningkatkan edukasi kesehatan mengenai pola makan seimbang, aktivitas fisik, dan pengendalian berat badan pada kelompok obesitas, serta melakukan pemantauan dan tindak lanjut secara berkesinambungan guna mencegah terjadinya diabetes melitus dan penyakit metabolik lainnya.

2. Bagi Masyarakat: Masyarakat dengan kondisi obesitas disarankan untuk lebih aktif dalam menerapkan pola hidup sehat dengan mengontrol berat badan, menjaga pola makan bergizi seimbang, serta rutin melakukan aktivitas fisik. Selain itu, masyarakat obesitas diharapkan melakukan pemeriksaan gula darah secara berkala dan memanfaatkan layanan kesehatan di puskesmas sebagai upaya deteksi.