

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik informan utama yaitu dosen dan/atau tenaga kependidikan Universitas Jenderal Soedirman berusia 31-38 tahun, 2 orang berjenis kelamin laki-laki dan 4 orang berjenis kelamin perempuan dengan status pernikahan sebagian besar sudah menikah. Sebanyak 4 orang termasuk dalam kategori obesitas tipe II dengan $IMT \geq 30 \text{ kg/m}^2$ dan 2 orang termasuk dalam kategori obesitas tipe I dengan $IMT 25-29,9 \text{ kg/m}^2$. Berdasarkan polimorfisme gen FTO, sebanyak 4 orang memiliki alel heterozigot AT, 1 informan dengan alel homozigot AA, dan 1 informan dengan alel homozigot TT.
2. Perilaku makan karyawan Universitas Jenderal Soedirman dengan status gizi obesitas yaitu memiliki kebiasaan makan tidak teratur, sering membeli makan di luar rumah, serta gemar mengonsumsi camilan. Makanan/minuman/camilan yang paling sering dikonsumsi adalah nasi, keripik, gorengan, teh, dan kopi manis sehingga menyebabkan kecenderungan konsumsi tinggi energi. Kecenderungan untuk mengonsumsi makanan/minuman tinggi gula dan energi terjadi pada semua informan yaitu dengan alel AA, AT, dan TT. Sebagian informan utama tetap makan meskipun sedang tidak lapar, terutama saat disuguhkan. Beberapa informan utama yang memiliki alel AT juga mengalami *emotional eating* dan mengonsumsi makanan/minuman manis serta makanan pedas yang cenderung tinggi kalori.
3. Seluruh karyawan Universitas Jenderal Soedirman dengan status gizi obesitas yang menjadi informan memiliki niat yang positif untuk mengubah pola makan menjadi lebih sehat.
4. Sikap karyawan Universitas Jenderal Soedirman terhadap perilaku makan yang baik adalah positif dan juga menilai bahwa kebiasaan makan saat ini masih belum sesuai dengan perilaku makan yang baik. Sikap ini didasari oleh pengetahuan yang didapatkan rekan kerja,

5. Norma subjektif yang dimiliki oleh karyawan Universitas Jenderal Soedirman dalam perilaku makan dibentuk dari keyakinan normatif yang berasal dari keluarga dan rekan kerja, baik mendorong untuk mengubah pola makan lebih baik ataupun mendorong untuk makan lebih banyak
6. Persepsi pengendalian diri yang dimiliki oleh karyawan Universitas Jenderal Soedirman adalah rendah karena adanya rasa kesulitan yang dapat menghambat perubahan perilaku. Hambatan yang dirasakan yaitu jam atau beban pekerjaan, kegiatan makan-makan dan rapat di kantor, ketersediaan makanan, serta karena harus menghabiskan makan anak.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk bisa melanjutkan penelitian mengenai faktor perilaku dan lingkungan yang dapat mempengaruhi gen (epigenetik) terkait obesitas untuk memperdalam faktor-faktor penyebab obesitas. Faktor epigenetik juga dapat menjadi acuan dalam membuat intervensi gizi terkait obesitas.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan masyarakat dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya menjaga pola dan perilaku makan yang baik untuk mencegah dan mengatasi tingginya angka obesitas di lingkungan kampus. Selain itu, diharapkan agar masyarakat dapat memaksimalkan peran dan dukungan orang di sekitar dalam rencana perubahan perilaku makan yang lebih baik.

3. Bagi Institusi

Diharapkan institusi dapat menyediakan makanan yang lebih sehat di lingkungan kerja, seperti menyediakan *snack* atau makanan dengan kalori yang rendah saat rapat atau kegiatan lainnya sebagai salah satu cara pencegahan meningkatnya angka obesitas di lingkungan kampus.