

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa lebih banyak responden berusia dewasa, yaitu sebanyak 115 orang (99,1%), dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 109 orang (94%). Responden dengan pendidikan dasar berjumlah 69 orang (59,5%), sedangkan pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga atau tidak bekerja sebanyak 88 orang (75,9%).
2. Pada penelitian ini, sebagian besar responden di wilayah Puskesmas Patikraja tidak memiliki riwayat keluarga obesitas, yaitu sebanyak 88 orang (75,9%), dan memiliki aktivitas fisik ringan/sedang sebanyak 77 orang (66,4%). Pola makan responden terbagi rata antara kurang baik dan baik, masing-masing sebanyak 58 orang (50,0%). Sebanyak 59 orang (50,9%) sering mengonsumsi *fast food*, dan 76 orang (65,5%) memiliki pengetahuan yang baik.
3. Terdapat pengaruh antara riwayat keluarga terhadap kejadian obesitas di wilayah Puskesmas Patikraja tahun 2024.
4. Terdapat pengaruh antara pola makan terhadap kejadian obesitas di wilayah Puskesmas Patikraja tahun 2024.
5. Tidak terdapat pengaruh antara konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas di wilayah Puskesmas Patikraja tahun 2024.
6. Tidak terdapat pengaruh antara pengetahuan terhadap kejadian obesitas di wilayah Puskesmas Patikraja tahun 2024.
7. Terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas di wilayah Puskesmas Patikraja tahun 2024.
8. Variabel yang paling berpengaruh adalah variabel riwayat keluarga karena memiliki nilai OR tertinggi ($OR=3,102$) artinya responden yang memiliki riwayat keluarga obesitas beresiko 3,102 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang tidak memiliki riwayat keluarga obesitas.

9. Pola persebaran kasus obesitas di wilayah Puskesmas Patikraja menunjukkan pola berkelompok (*clustered*). Desa Patikraja mencatat jumlah tertinggi untuk faktor riwayat keluarga obesitas (7 kasus), pola makan kurang baik (12 kasus), dan aktivitas fisik ringan/sedang (11 kasus).

B. Saran

1. Bagi Masyarakat di Wilayah Kecamatan Patikraja

Masyarakat Kecamatan Patikraja disarankan untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mencegah obesitas melalui pola makan seimbang dan aktivitas fisik teratur. Bagi masyarakat yang memiliki riwayat keluarga obesitas, perlu juga memperhatikan kualitas tidur yang cukup dan teratur, serta mengelola stres dengan baik untuk menurunkan risiko obesitas secara lebih efektif. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin, seperti pemantauan berat badan dan lingkar perut, juga penting dilakukan untuk deteksi dini risiko obesitas dan komplikasi terkait.

2. Bagi Puskesmas Patikraja

Puskesmas Patikraja diharapkan dapat lebih proaktif dalam mengatasi obesitas melalui program yang aplikatif dan berkelanjutan. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah mengadakan sesi edukasi berkala tentang pola makan sehat yang disesuaikan dengan kebiasaan lokal, seperti memberikan panduan porsi makan nasi yang ideal serta meningkatkan variasi konsumsi sayur dan buah. Panduan ini dapat didistribusikan dalam bentuk booklet atau poster di posyandu dan kelompok masyarakat. Selain itu, program konsultasi gizi gratis dapat diperkuat dengan memberikan rencana makan individual kepada pasien obesitas dan melibatkan keluarga pasien untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat di rumah. Untuk mendorong aktivitas fisik, Puskesmas dapat membentuk kelompok olahraga di desa-desa yang mengadakan kegiatan seperti senam bersama atau jalan sehat secara rutin, serta bekerja sama dengan sekolah untuk mengintegrasikan edukasi fisik bagi anak-anak dan remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih jauh interaksi antara faktor-faktor lain, seperti lingkungan sosial, budaya, dan akses ekonomi terhadap pola makan serta aktivitas fisik. Selain itu, menggunakan pendekatan studi yang lebih mendalam untuk menganalisis hubungan antara faktor risiko obesitas dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang penyebab dan cara pencegahannya.

