

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Karakteristik informan utama merupakan karyawan Universitas Jenderal Soedirman yang terdiri dari dua laki-laki dan empat perempuan dengan rentang usia 31-38 tahun. Informan utama yang sudah menikah dan yang belum menikah masing-masing terdiri dari tiga orang. Sebanyak empat informan utama memiliki status gizi obesitas tipe II dengan IMT  $>30 \text{ kg/m}^2$ , sedangkan dua informan utama lainnya memiliki status gizi obesitas tipe I dengan IMT  $27,1 - 28,7 \text{ kg/m}^2$ .
2. Berdasarkan hasil polimorfisme gen MC4R rs17782313, menunjukkan bahwa lima informan utama memiliki Alel T/T, sedangkan satu informan utama dengan kode U2 memiliki alel berisiko C/T.
3. Lima informan utama memiliki *hunger* yang tinggi (mudah merasa lapar). Informan dengan alel CT memiliki *appetite* yang tinggi dilihat dari kebiasaan makan suka makan, suka ngemil, konsumsi makan 3x sehari selalu terpenuhi dan jika tidak terpenuhi merasa kurang enak badan. Namun, informan dengan alel TT memiliki kebiasaan makan yang tidak jauh berbeda dengan informan alel CT seperti suka makan dan ngemil, porsi makan lebih banyak dibandingkan yang lain, dan tidak pernah skip makanan.
4. Lima informan utama memiliki *satiety* yang kurang responsif (sulit merasa kenyang). Informan utama dengan alel CT cenderung memiliki kontrol *appetite yang kurang* dilihat dari adanya rasa keinginan makan lagi setelah makan. Sedangkan, informan yang memiliki *satiety* yang responsif (Alel TT) lebih cenderung bisa mengendalikan *appetite* dirinya dilihat dari perilakunya yang mengonsumsi makanan dengan porsi yang disediakan di piring secukupnya.
5. Lima informan masih memiliki *inappropriate food choices* yang dapat memicu *overconsumption* diantaranya seperti makanan manis, makanan instan, makanan pedas, minuman instan dan manis.

## B. Saran

### 1. Bagi informan

Informan diharapkan dapat memperhatikan kembali kebiasaan makan dan mengendalikan sistem *appetite*-nya agar lebih menjaga makanan yang dikonsumsi baik dari jenis dan porsi makanannya.

### 2. Bagi Institusi

Institusi disarankan untuk lebih memperhatikan status gizi karyawan dengan mengadakan pemeriksaan obesitas rutin dan kegiatan olahraga bersama bagi setiap karyawan sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi obesitas.

### 3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian serupa, disarankan untuk dapat melibatkan polimorfisme gen lain yang masih berhubungan dengan pengaturan sistem *appetite* dan mengkaji lebih dalam tentang komponen *appetite* dan polimorfisme gen MC4R dengan memperbanyak studi literatur, wawancara, serta sumber referensi terbaru sehingga hasil penelitian bisa lebih lengkap.

