

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik beberapa kesimpulan antara lain :

1. Sebagian besar responden petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik dengan obesitas sebanyak 21 responden (58,3%) berumur 30 – 49 tahun.
2. Sebagian besar responden petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik dengan obesitas sebanyak 26 responden (72,2%) berjenis kelamin perempuan.
3. Persentase obesitas ($IMT \geq 27 \text{ kg/m}^2$) pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik sebesar 32% dengan rata-rata nilai IMT 29,5 kg/m^2 .
4. Sebagian besar responden petugas puskesmas di wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik dengan obesitas sebanyak 24 responden (66,7%) memiliki *emotional eating* rendah.
5. Sebagian besar responden petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik dengan obesitas sebanyak 26 responden (72,2%) memiliki pola makan lebih.
6. Sebagian besar responden petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik dengan obesitas sebanyak 32 responden (88,9%) beraktivitas fisik ringan.
7. Terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.
8. Tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.
9. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.

10. Faktor *Emotional eating* memiliki keeratan hubungan dengan kejadian obesitas sebesar 0,482 (48,2%), yang artinya *emotional eating* memiliki hubungan yang sedang, tidak begitu kuat dengan kejadian obesitas pada petugas puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik.

6.2 Saran

6.2.1. Bagi Puskesmas

Perlunya sosialisasi, edukasi, dan promosi kesehatan tentang pedoman gizi seimbang (PGS) di wilayah puskesmas melalui poster khusus tentang gizi seimbang terutama untuk mengontrol perilaku makan, pola makan, dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik yang cukup dapat membantu mengurangi kondisi stres. Poster gizi seimbang ini terutama untuk peningkatan pengetahuan petugas puskesmas itu sendiri sebagai pelayan kesehatan masyarakat yang harus selalu memiliki kondisi yang sehat dan produktif dalam bekerja. Selain itu, poster dapat digunakan sebagai informasi pengunjung puskesmas wilayah Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. Contoh poster edukasi terdapat dalam lampiran 9.

6.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian sejenis, hendaknya sebagai berikut :

1. Apabila ingin mengukur pengaruh perilaku makan pada seseorang dengan obesitas sebaiknya dilakukan juga pengukuran perilaku makan yang lain yaitu *Restrained eating*, dan *External eating* yang dapat beresiko terhadap kejadian obesitas.
2. Apabila melakukan penelitian lebih lanjut, dalam mengetahui hubungan pola makan dengan obesitas perlunya diukur *food intake* atau asupan gizi perharinya.
3. Menggunakan metode pengukuran aktivitas fisik yang lain sebagai pengembangan yang dapat membuktikan adanya hubungan aktivitas fisik dengan obesitas, seperti metode wawancara dengan kuesioner IPAC (*International Physical Activity Questionnaire*) atau dengan alat *actigraphy* atau pedometer.

4. Perlu dilakukan pengukuran lebih lanjut yang lebih spesifik selain menggunakan perhitungan IMT untuk mengukur status obesitas, seperti pengukuran lingkaran pinggang atau lingkaran perut, pengukuran massa lemak, pengukuran massa otot, dan lain-lain.
5. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel yang berbeda untuk mengetahui faktor lain yang menyebabkan obesitas.

