

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran faktor - faktor penyebab *overweight* pada prajurit di Yonif Mekanis 512/QY Malang didapatkan bahwa aktivitas fisik hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 43 responden (86%), faktor penyebab *overweight* pada pola konsumsi sebagian besar mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 35 responden (70%) , faktor penyebab *overweight* pada status gizi hampir seluruhnya tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 39 responden (78%), faktor penyebab *overweight* pada kebiasaan merokok hampir seluruhnya mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 42 responden (84%), dan faktor penyebab *overweight* pada mengkonsumsi alkohol sebagian besar tidak mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu 27 responden (54%).

Dari beberapa faktor tersebut aktifitas fisik merupakan faktor yang tertinggi dalam mempengaruhi terjadinya *overweight*, karena aktifitas fisik yang rendah, tubuh kurang mengeluarkan energi sehingga menyebabkan tertumpuknya kalori pada tubuh dan membentuk lemak pada tubuh.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti berikan berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan serta wawasan tentang faktor – faktor penyebab *overweight* yang dapat dijadikan acuan atau referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Bagi responden

Hendaknya responden memiliki kesadaran untuk menambah wawasan mengenai pencegahan kejadian *overweight* dapat dipraktekkan secara mandiri agar dapat menurunkan tingkat resiko terjadinya *overweight*.

3. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan bagi tenaga kesehatan dapat memberikan materi dan pelatihan terhadap pencegahan tingkat risiko penyebab *overweight* agar prajurit dapat menambah wawasan mengenai pencegahan tingkat resiko penyebab *overweight* pencegahan terjadinya *overweight* pada prajurit

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, C., Lipoeto, N. I., & Utama, B. I. (2016). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kejadian Preeklampsia di RSUP Dr. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Amalia, R. (2015). *Pengaruh Pemberian Makanan Selingan Berbahan Dasar Tepung Gembili (Dioscorea esculenta) Terhadap kadar Kolesterol Total Orang Dewasa Overweight Dan Obesitas* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Ariyanto, H., & Setiawan, H. (2017). Health Promotion with Counseling on Fulfilling Balanced Nutritional Needs for Community Groups in Pandemic Covid 19 Outbreak. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 853-860.
- Bonita, I. A., & Fitranti, D. Y. (2017). Konsumsi fast food dan aktivitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP. *Journal of nutrition college*, 6(1), 52-60.
- Dorlan (2014). *Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Overweight Studi Kasus Pada Siswa Kelas X Dan Xi Di Sman 4 Kota Kupang* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Kupang).
- Fairud (2015). *Hubungan Citra Tubuh Dengan Pengontrolan Berat Badan Pada Remaja Putri SMA Kota Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Faisal, D. R., & Syarif, S. (2019). Comparative Analysis of Anthropometric Indexs to Predict Hypertension Risk in Employees Cimahi City 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 41-49.
- Fatmawati, T. Y., Ariyanto, A., & Efni, N. (2022). Edukasi Pencegahan Obesitas pada Siswa SMPN Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 188-194.
- Gharib (2014). *Perbedaan Asupan Lemak, Asupan Serat dan Kebugaran Jasmani Antara Remaja yang Overweight dan Yang berstatus gizi normal Di SMP AL Islam 1 Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Hasdianah, S. (2014). *Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah Yang Mengalami Gizi Lebih di SDIT Al-Hikmah Maros* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Hidayah, N., Bari, S., & Bachtiar, A. (2015). Konsep diri remaja yang mengalami obesitas di rumah sehat herbalife. *Medica Majapahit (Jurnal Ilmiah Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit)*, 7(1).

- Hidayat, S. P., & Bestari, R. S. (2019). *Perbedaan Tekanan Darah Dengan Indeks Massa Tubuh Normal Dan Overweight Pada Pasien Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Daerah Karanganyar* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Kementrian Kesehatan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar, RISKESDAS Indonesia Tahun 2018. Jakarta: Departemen Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190.
- Kussoy (2013). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Apolipoprotein B (ApoB) pada Remaja Overweight dan Obes. *eBiomedik*, 4(1).
- Moore, P. T., Burrage, M. K., Mackenzie, E., Law, W. P., Korczyk, D., & Mollie, P. (2017). The utility of 99mTc-DPD scintigraphy in the diagnosis of cardiac amyloidosis: an Australian experience. *Heart, Lung and Circulation*, 26(11), 1183-1190.
- Ningrum, N. W., Rahman, R. T. A., & Mahmudah, M. (2018). Hubungan Obesitas Dan Riwayat Keluarga Dengan Kejadian Mioma Uteri Di Ruang Poli Kandungan RSUD dr. H. Moch. Ansari Saleh banjarmasin Tahun 2016. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, 9(1), 85-94.
- Nurzakiah, N., Achadi, E., & Sartika, R. A. (2010). Faktor risiko obesitas pada orang dewasa urban dan rural. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 5(1), 29-35.
- Panuganti (2022). Obesitas dan Tekanan Darah pada Orang Dewasa Usia 18-50 Tahun di Kampung Mokla. *CHMK Nursing Scientific Journal*, 4(2), 261-267.
- Pratiwi, R. (2019). Hubungan IMT Dengan Kadar Gula Darah Pada Lansia Di Posyandu Sabar Narimo Dusun Lempuyangan Desa Gebugan Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 4(2), 34-38.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3), 298-310.
- Setiawati, S. (2016). Penggunaan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Jurnal Gramatika*, 2(1), 80391.
- Situmorang, H., Ilma, N., Muharam, R., ... & Wiweko, B. (2015). Body fat percentage is a better marker than body mass index for determining

inflammation status in polycystic ovary syndrome. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, 16(10), 623.

Sudikno (2015). Faktor risiko overweight dan obese pada orang dewasa di Indonesia (analisis data riset kesehatan dasar 2013). *Gizi Indonesia*, 38(2), 91-104.

Sugondo, S. (2017). Variability in The Response to Low Impact Aerobic Exercise in Women Abdominal Obese With the Polymorphism of Uncoupling Protein-1 Gene.

Watulingas, I. (2013). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *eBiomedik*, 1(2).

WHO. (2022). *Obesity rate according. Definition of obesity. World Health Organization.*

Wulandari, D. (2019). Pemanfaatan Grup Diskusi Online Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 1(1).

