

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis *odds ratio*, hasil penelitian yang telah dilakukan di Desa Buhu Kecamatan Tibawa Kabupaten Gorontalo dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Orang dewasa yang memiliki susunan makanan kurang lengkap memiliki risiko untuk mengalami obesitas 6,523 kali dari pada orang dewasa yang memiliki susunan makanan tidak lengkap.
2. Orang dewasa yang memiliki frekuensi makan lebih dari tiga kali ($> 3X$) sehari memiliki risiko untuk mengalami obesitas 6,143 kali dari pada orang dewasa yang memiliki frekuensi makan kurang dari atau sama dengan tiga kali ($\leq 3X$) sehari.
3. Orang dewasa yang mengkonsumsi energi lebih dari 105% AKG memiliki risiko untuk mengalami obesitas 9,728 kali dari pada orang dewasa yang mengkonsumsi energi tidak lebih atau sama dengan 105% AKG
4. Orang dewasa yang mengkonsumsi protein lebih dari 105% AKG memiliki risiko untuk mengalami obesitas 21,714 kali dari pada orang dewasa yang mengkonsumsi protein tidak lebih atau sama dengan 105% AKG
5. Orang dewasa yang mengkonsumsi lemak lebih dari 105% AKG memiliki risiko untuk mengalami obesitas 15,903 kali dari pada orang dewasa yang mengkonsumsi lemak tidak lebih atau sama dengan 105% AKG

6. Orang dewasa yang mengonsumsi karbohidrat lebih dari 105% AKG memiliki risiko untuk mengalami obesitas 14,947 kali dari pada orang dewasa yang mengonsumsi karbohidrat tidak lebih atau sama dengan 105% AKG
7. Orang dewasa yang melakukan aktivitas fisik ringan memiliki risiko untuk mengalami obesitas 9,514 kali dari pada orang dewasa yang melakukan aktivitas fisik berat.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka saran yang diberikan oleh peneliti yakni:

1. Bagi masyarakat diharapkan untuk dapat menerapkan pola makan dan aktivitas fisik yang baik dan teratur sejak dini sehingga dapat menghindari terjadinya obesitas.
2. Bagi pemerintah khususnya petugas kesehatan diharapkan untuk memberikan informasi dan mensosialisasikan kepada masyarakat tentang pola makan dan aktivitas fisik yang baik dan teratur.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdal, N. 2011. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi, Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Kelebihan Berat Badan (Overweight dan Obesitas) Remaja di SMPN Sawahlunto Tahun 2011. Fakultas Kedokteran-UA. Padang. <http://repository.unand.ac.id/17361/>
- Alfianita, N. 2015. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas Pada Dosen Universitas Hasanudin Makasar. FKM-UNHAS. Makassar. <http://repository.unhas.ac.id:4002/digilib/download.php?id=16744>
- Anwar, M. 2005. Studi Sekresi Leptin Sebagai Dasar Diet Penurunan Berat Badan Secara Fisiologis. <http://adln.lib.unair.ac.id/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Depkes. 2008. *Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta: Balitbangkes Depkes
- Depkes, RI. 1996. Survey Index Massa Tubuh (IMT) Pengumpulan Status Gizi Orang Dewasa Berdasarkan IMT DKI Jakarta. Direktorat Bina Gizi Masyarakat
- Depkes RI. 2004. *Profil Kesehatan Indonesia 2001*. Jakarta.
- Depkes. 2003. Nutritional Requirements Football - Nutrition
- Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo, 2015. Data Obesitas Orang Dewasa Kabupaten Gorontalo
- Fitriah, J. 2007. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Peserta Senam Aerobik. Fakultas Kedokteran-UD. Semarang. http://eprints.undip.ac.id/26110/1/82_Juni_Norma_Fitriah_G2C205069_A.pdf
- Hadi H. 2003. *Beban Ganda Masalah Gizi*, <http://www.gizi.net/download/beban%20ganda%20masalah%20gizi.pdf>
- Harahap, H. 2009. Pengaruh Diet Penurunan Berat Badan dan Tekanan Darah pada Penderita Prahipertensi yang Kegemukan. *Disertasi*. Bogor: Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor. http://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/22458/2009hha1_abstract.pdf;jsessionid=7F4800DCBFCF90A3FFF46221F83179DE?sequence=1
- Hadju, V, 2003. Gizi dan Pencegahan Penyakit Degeneratif. Makassar : Fakultas Kesehatan Masyarakat

- Herdayati, dkk. 2007. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa di Indonesia Tahun 2007. FKM-UI. Bogor
http://ejournal.persagi.org/go/index.php/Gizi_Indon/article/viewFile/80/77
- Khomsan, A. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Rajagrafindo Persada; Jakarta.
- Mahesa, S. 2011. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Anak Pada Siswa Sd Dek Padang. Fakultas Keperawatan-Universitas Andalas
<http://repository.unand.ac.id/18046/1/hubungan%20pola%20makan%20dan%20aktivitas%20fisik%20dengan%20kejadian%20obesitas%20anak%20pada%20siswa%20sd%20dek%20padang%20tahun%202011.pdf>
- Misnandiarly. 2007. Obesitas sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit. Jakarta: Pusat Obor Popoler
- Murray. 2009. Biokimia Harper. Jakarta: ECG; 2009.
- Mursito, B. 2003. Ramuan Tradisional Untuk Pelangsing Tubuh. Penerbit Swadaya:Jakarta
- Novitasary, dkk. 2013. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. Fakultas Kedokteran-UNSRAT. Manado
<http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/3313/2857>
- Nuraliyah, 2014. Perbedaan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Pada Penderita Overweight Dan Obesitas Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013. FKM-UNHAS. Makassar
<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/10746/NURALIYAH%20K21112608.pdf?sequence=1>
- Padmiari dan Hadi, 2001. Fast Food Sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Anak SD. Yogyakarta
- Pratama, K. 2009. Hubungan Pengetahuan Tentang Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja (Kelas 3) Di Sma Assalam Surakarta. FIK-UMS <http://eprints.ums.ac.id/3989/1/J210070118.pdf>
- Rimbawan dan Siagian, 2004. Index Glikemia Pangan. Penerbit Swadaya: Jakarta
- Riskesdas. 2013. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013

- Rumida. 2010. Pengaruh Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pelajar SMU Methodist Medan Tahun 2009. FKM-USU. Medan
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/21311/5/Chapter%20I.pdf>
- Rumalutur, R. 2013. Hubungan Pola Makan Dan Waktu Santai Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd Islam Athirah Kota Makassar. (Skripsi) Fakultas Kedokteran-UNHAS
<https://repository.unhas.ac.id/digilib/gdl.php?mod=browse&op=read&id=-rahayuperd-11687&PHPSESSID=36c2a0781c61cb3f3196887d5504c1b9>
- Silitonga, N. 2008. Pola Makan Orang Dewasa yang Mengalami Obesitas dari Keluarga Miskin di Desa Marindai II Kecamatan Patumbak Kabupaten Deli Serdang. (Skripsi) FKM-USU. Medan
<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14646/1/09E01158.pdf>
- Suci, P. 2011. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UINSH
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/1344/1/SYIFA%20PUJI%20SUCI-FKIK-PDF.pdf>
- Soekirman. 2000. *Menghadapi Masalah Gizi Ganda dalam Pembangunan Jangka Panjang Kedua*. Agenda Repelita VI dalam Risalah Widya Karya Pangan dan Gizi V. LIPI: Jakarta
- Sudikno, dkk. 2010. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa Di Indonesia. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI: Bogor
http://ejournal.persagi.org/go/index.php/Gizi_Indon/article/view/80
- Sugianti, dkk. 2007. Faktor Risiko Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa di DKI Jakarta. FEM-IPB
- Wahyuningsih, N. 2009. Hubungan Obesitas dengan Osteoarthritis Lutut pada Lansia Di Kelurahan Puncangsawit Kecamatan Jebres Surakarta Tahun 2009. Fakultas Kedokteran-USM. Surakarta
<https://core.ac.uk/download/pdf/12352330.pdf>
- Wirjatmadi dan Adriani. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. KPMG: Indonesia
- Widajanti, L. 2009. *Survei Konsumsi Gizi*. Semarang : BP UNDIP
- Yani, dkk. 2013. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Hasanuddin Angkatan 2013. FKM-UNHAS. Makassar.
<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/11055/SRI%20YANI%20K21112611.pdf;sequence=1>

- Yuniarti. 2009. Analisis Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Siswa - Siswi Gizi Lebih Di Sma Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan. FKIK
<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/5323>
- Zuhdi, N. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 Di Denpasar Utara Tahun 2015. Universitas Udayana: Denpasar http://www.pps.unud.ac.id/thesis/pdf_thesis/unud-1480-1017689989-tesis%20mikm_nabila%20zuhdy_1392161041.pdf