

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang gambaran faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada mahasiswa Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo dapat disimpulkan bahwa :

1. Faktor genetika yang menggambarkan obesitas yakni terdapat pada karakteristik responden berdasarkan orang tua perempuan yang gemuk dengan persentase 68.42 %
2. Faktor gaya hidup yang menggambarkan obesitas yakni terdapat pada karakteristik responden gaya hidup mahasiswa yang sering sarapan pagi dengan persentase 78.95 %
3. Faktor kebiasaan makan yang menggambarkan obesitas yakni terdapat pada karakteristik responden berapa kali makan dalam sehari dengan persentase 61.40 %, selanjutnya pada karakteristik responden dalam mengkonsumsi lauk setiap minggu dengan persentase 80.70 % dan karakteristik responden pada mahasiswa yang ngemil di malam hari dengan persentase 77.19 %.
4. Faktor aktivitas fisik yang menggambarkan obesitas yakni terdapat pada karakteristik responden pada berapa lama (jam) mahasiswa tidur siang dengan persentase 64.91 %
5. Faktor pengetahuan yang menggambarkan obesitas yakni terdapat pada kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang zat yang berfungsi untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh dengan persentase 73.68%,

selanjutnya pada kurangnya pengetahuan responden tentang pangan yang termasuk sumber protein dengan persentase 73.68 %, kemudian pada kurangnya pengetahuan responden tentang cara mengatasi obesitas yang baik dengan persentase 100 %, selanjutnya kurangnya pengetahuan tentang penyakit degenerative yang menyebabkan obesitas dengan persentase 100 %, kemudian kurangnya pengetahuan responden tentang kegiatan yang harus dilakukan agar tidak mengalami obesitas dengan persentase 100%, dan terakhir pada kurangnya pengetahuan pola konsumsi yang baik dengan persentase 100 %.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta kesimpulan yang telah di kemukakan, berikut ini adalah beberapa saran yang diharapkan dan dapat menjadi masukan dan bahan pertimbangan di dalam pemberian motivasi yang dapat mencegah faktor-faktor yang menyebabkan obesitas.

1. Untuk mahasiswa lebih memperhatikan kondisi serta membiasakan diri untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari dan juga mengontrol pola makan serta bisa menyeleksi makanan yang akan dikonsumsi dan lebih utamanya lagi meningkatkan aktivitas fisik dalam hal ini kegiatan-kegiatan kecil (berjalan kaki) sampai dengan aktivitas fisik yang lebih mengeluarkan energi yang lebih besar contohnya berolahraga
2. Untuk pemerintah perlu memberikan perhatian khusus kepada seluruh lapisan masyarakat terkait dengan sosialisasi yang mengenai tentang bahaya penyakit obesitas serta cara-cara mencegah penyakit obesitas. Kemudian, memberikan

pengawasan yang lebih kepada seluruh masyarakat agar bisa membiasakan gaya hidup sehat agar tidak terjadi hal-hal yang dapat merugikan masyarakat tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama ,
- Anggraini S. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak Taman Kanak- Kanak Di Kota Bogor. IPB. 2008; 1-54
- Arisman, 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan* . Jakarta : EGC
- Arisman. 2007. *Buku Ajar Ilmu Gizi Obesitas, Diabetes Melitus*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Barasi, Mary. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta. Erlangga
- Depkes, RI. 2010. *Obesitas*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI
- Darmoutomo, Endang. 2007. *Mencegah Penyakit Akibat Kegemukan dengan Asupan Nutrisi* . <http://www.obesitas.web.id/news.html>
- Hardinsyah , Tampubolon V. 2004. *Kecukupan Energi, Protein, Lemak dan Serat Makanan*. Jakarta : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII
- Hardinsyah & Aries M. 2012. *Jenis pangan sarapan dan perannya dalam asupan gizi harian anak usia 6—12 tahun di Indonesia*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(2), 89—96.
- Ika Septika. 2013. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Anak di Madrasah Ibtidaiyah Pembangunan UIN Jakarta*. *Jurnal*
- Janghorbani M et al. 2007. *First nationwide survey of prevalence of overweight, underweight, and abdominal obesity in Iranian adults*. *Obesity*. 15:27972808.
- Kemenkes. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*.
- Khomsan Ali, dkk. 2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Kementerian Kesehatan RI: Jakarta
- Labonte. Validity and reproducibility of a web-based selfadministered food frequency questionnair. *Europaeen Journal Of Nutrition*. 2012;66:166-73.
- Lee ES et al. 2005. *Depressive mood and abdominal fat distribution in overweight premenopausal women*. *Obesity*. 13:320-325.

- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer
- Notoatmojo, S. 2003. *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan*. Dalam : Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta, 121-128.
- Pritasari. 2006. *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia* Jakarta: Primadia Pustaka IKAPI
- Purwati, Susi. 2005. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta :Penebar Swadaya
- Purwati, S. 2010. *Kegemukan dan Obesitas*. Jakarta. Yayasan Bina Pustaka
- Saraswati I. *Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi dan Pengetahuan Gizi pada Wanita Dewasa Dengan Kelebihan Berat Badan Antara di Desa dan Kota*. Artikel Penelitian Universitas Diponegoro. 2012.
- Sidik SM, Rampal L. *The prevalence and factor associated with obesity among adult women in Selangor, Malaysia*. Asia Pasific Family Medicine 2009;8:2.
- Silvia Dian Kumalasari. 2008. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri Karangturi Semarang*. Jurnal Supariasa, I Dewa Nyoman. 2002. *Penilaian Status Gizi* . Jakarta : EGC, 2002
- Waspadji, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta. FKM.UI
- WHO. 2000. *Obesitas*. <http://www.diabetes.co.id> diakses tgl. 12 Juni 2016
- WHO. 2010. *Obesitas dan Kelebihan Berat Badan*. <http://www.diabetes.co.id> diakses tgl. 12 Juni 2016
- Wirakusumah. ES. 2009. *Obesitas Dalam Pencegahan Jantung*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Wiramihardja. 2007. *Obesitas, Permasalahan*. Jakarta. Rajawali Pers
- Wulan Sari, dkk. 2008. *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Penerbit Buku O2, Yogyakarta.