

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dianalisis dan dibahas, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (ringan), yaitu sebanyak 55,77%, dengan rata-rata aktivitas fisik $1,68 \pm 0,38$. Rendahnya aktivitas fisik ini dipengaruhi oleh karakteristik responden, seperti usia dewasa produktif, dominasi perempuan, serta jenis pekerjaan yang cenderung tidak membutuhkan aktivitas fisik tinggi.
2. Kejadian obesitas pada responden tergolong tinggi, dimana sebanyak 76,92% responden mengalami obesitas dengan rata-rata IMT $30,43 \pm 6,27$. Tingginya angka obesitas ini berkaitan dengan faktor usia, jenis kelamin, pekerjaan, serta pola hidup yang cenderung sedentari.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p = 0,001$), dengan kekuatan hubungan sedang dan arah negatif ($r = -0,443$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah aktivitas fisik seseorang, maka semakin tinggi risiko mengalami obesitas.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat implikasi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan di Kelurahan Kwala Bekala Kecamatan Medan Johor, yaitu:

1. Penelitian pada aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sebanyak 29 responden (57,69%) responden memiliki aktivitas fisik ringan. Hal ini mengandung implikasi aktivitas fisik yang ringan cenderung berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas. Olahraga ringan seperti jalan cepat dan senam dapat dilakukan setiap hari untuk menekan kejadian obesitas pada orang dengan usia produktif.
2. Diperlukan peningkatan kesadaran bahayanya obesitas pada orang usia produktif dan pentingnya untuk beraktivitas fisik untuk menekan angka kejadian obesitas pada orang berusia produktif.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan akurat, diharapkan agar peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel-variabel lain atau melakukan pendekatan lain berkenaan teknik pengambilan sampel, teknik pengolahan data, dan lain sebagainya.
2. Fasilitas kesehatan setempat diharapkan dapat memberikan penyuluhan atau konseling kepada orang-orang dewasa agar lebih memperhatikan aktivitas fisik untuk menekan angka obesitas.
3. Diharapkan kepada orang dewasa yang mengalami obesitas untuk mengunjungi fasilitas kesehatan agar dapat dilakukan pemantauan dan monitoring secara rutin terhadap berat badan dan mendapatkan konseling atau penyuluhan terkait kontrol berat badan.