

BAB 5

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

5.1.1 Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Responden

Gambaran tingkat aktivitas fisik menunjukkan lebih dari setengah (58,5%) responden melakukan aktivitas fisik dengan intensitas berat.

5.1.2 Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden

Gambaran Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sebagian kecil (38,5%) responden mengalami obesitas tingkat I, ini merupakan kategori terbanyak dibandingkan lainnya. Bila diakumulasikan dengan kategori obesitas tingkat II hasilnya yaitu sebagian besar (63,1%) responden mengalami obesitas.

5.1.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden

Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dikarenakan penurunan laju metabolisme tubuh pada umur dewasa khususnya setelah umur 40 tahun yang berdampak pada penumpukan lemak pada tubuh. Selain itu, hormon estrogen dalam tubuh perempuan juga dapat mempengaruhi persebaran lemak pada tubuh. Hal tersebut yang membuat responden dengan tingkat aktivitas fisik berat tetap mengalami obesitas khususnya obesitas tingkat I. Pola makan responden juga turut mempengaruhi terjadinya obesitas seperti terkadang mengonsumsi makanan siap saji atau membeli makanan diluar, mengonsumsi makanan atau minuman manis, dan ngemil setelah makan malam.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Peneliti selanjutnya dapat mengganti metode pelaporan aktivitas fisik dengan menggunakan akselerometer agar dapat lebih akurat dalam mengukur tingkat aktivitas fisik. Selain itu, juga dapat menambahkan pengukuran lingkar perut untuk mengidentifikasi obesitas dengan memperhatikan komposisi tubuh tidak hanya menggunakan IMT.

5.2.2 Saran Praktis

5.2.2.1 Bagi Instansi

- a. Dapat melanjutkan program aktivitas fisik yang telah dilakukan di lingkungan STIKes Panti Rapih Yogyakarta dan membuat program peregangan setiap dua jam dapat disertai dengan berjalan singkat selama lima menit guna mengurangi intensitas duduk selama jam kerja.

5.2.2.2 Bagi Pegawai

- a. Pegawai dapat melanjutkan aktivitas fisik yang telah dilakukan dan menambah dengan aktivitas aerobik dan latihan kekuatan agar menghambat terjadinya penurunan laju metabolisme dan massa otot.
- b. Pegawai diharapkan mampu mengatur pola makan agar frekuensi makan teratur, konsumsi buah dan sayur harian sesuai dengan anjuran, dan mengurangi konsumsi makanan manis serta siap saji.