

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Ada 36(72%) orang dari 50 responden yang mengalami obesitas premenopause di Posbindu Ciamana Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja Garut 2024. Terdapat 25(50%) responden yang pola makannya baik dan yang kurang baik. Terdapat 31(62%) responden yang melakukan aktivitas berat. Terdapat 27(54%) yang mengalami cemas. Terdapat 28(56%) responden yang normal saat dilakukan pengecekan gula darah sewaktu. Terdapat 31(62%) responden yang mengalami kualitas tidur tidak baik.
2. Ada hubungan yang signifikan antara pola makan, olahraga, kecemasan dan kualitas tidur dengan kejadian obesitas premenopause di Posbindu Ciamana Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja Garut 2024.
3. Tidak ada hubungan antara diabetes dengan kejadian obesitas premenopause di Posbindu Ciamana Di Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja Gaarut 2024.
4. Berdasarkan hasil dari 5 variabel diatas, variabel yang sangat berpeluang tinggi mengalami obesitas premenopause yaitu pada kecemasan dengan nilai $OR=33,800$ 95% CI (3,895 – 293,305).

5.2 Saran

5.2.1 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat khususnya premenopause di Posbindu Ciamana di Wilayah Kerja Puskesmas Wanaraja Garut 2024, untuk lebih memperhatikan terhadap gaya hidup, dan lebih menyayangi diri sendiri dengan melakukan pemeriksaan rutin setiap bulan yang dilaksanakan di Posbindu Ciamana agar dapat terdeteksi sedini mungkin jika ada penyakit degeneratif, dan dapat ditangani sesegera mungkin.

5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan kader-kader yang mengelola Posbindu Ciamana, agar terus memberikan edukasi kepada masyarakat, agar tidak ada stigma masyarakat tentang gemuk itu sehat sehingga menimbulkan kejadian obesitas yang sangat banyak.

5.2.3 Bagi Penelitian Lanjutan

Perlunya dilakukan penelitian lebih mendalam lagi mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas premenopause, dengan pendekatan yang lebih detail serta dengan jumlah sample yang lebih banyak. Perlu juga untuk penelitian dengan variabel-variabel lain yang mungkin menjadi penyebab meningkatnya kejadian obesitas premenopause.