

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 137 pasangan ibu dan balita untuk menganalisis faktor-faktor risiko obesitas pada balita di Poli Umum Rumah Sakit Aulia Jakarta, dapat disimpulkan bahwa :

1. Distribusi karakteristik balita menunjukkan variasi dalam makanan karbohidrat sebanyak 38,0% berlebih, makanan lemak 51,1% berlebih, frekuensi makan 25,5% berlebih, komposisi makanan 32,1% buruk, porsi makan 31,4% berlebih, pengetahuan ibu 81,0% kurang, riwayat obesitas 35,0% berisiko, status ekonomi keluarga 67,2% rendah-menengah, aktivitas fisik 20,4% kurang, pola tidur 45,3% panjang.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan karbohidrat, makanan lemak, frekuensi makan, komposisi makan, porsi makan, pengetahuan ibu, riwayat obesitas, status ekonomi keluarga, serta aktivitas fisik ($p\ value < 0,05$) dengan kejadian obesitas pada balita. Sebaliknya, pola tidur tidak berhubungan signifikan dengan risiko obesitas ($p\ value > 0,05$).
3. Faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada balita adalah riwayat obesitas keluarga ($B : 0,390$; Beta $0,373$; T : $6,910$; Sig. $0,000$).

4. Dari penelitian kualitatif dapat disimpulkan bahwa ibu dengan balita obesitas mengalami stigma sosial berupa ejakan, pandangan negatif, dan rasa malu yang berdampak pada kondisi psikologis maupun interaksi sosial. Persepsi sosial masyarakat masih cenderung menyalahkan pola asuh dan konsumsi makanan tidak sehat sebagai penyebab utama obesitas. Dalam menghadapi stigma, ibu berupaya menanggulanginya dengan mencari dukungan tenaga kesehatan, mengatur pola makan, serta membatasi interaksi yang menimbulkan tekanan. Sikap ibu terhadap pencegahan obesitas menunjukkan kesadaran positif melalui usaha menerapkan pola makan sehat, meningkatkan aktivitas fisik anak, serta menerima pentingnya edukasi gizi sejak dini.

5.2 Saran

1. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Di harapkan orang tua dan keluarga dapat mengatur pola makan balita dengan mengurangi konsumsi makanan tinggi karbohidrat sederhana dan lemak jenuh, serta memperbanyak sayur, buah, dan sumber protein berkualitas. Membatasi pemberian camilan manis dan makanan olahan, serta menggantinya dengan camilan sehat seperti buah segar atau kacang-kacangan tanpa garam. Mendorong anak untuk beraktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari melalui permainan aktif atau olahraga ringan. Menetapkan jadwal tidur yang cukup sesuai usia untuk mendukung metabolisme tubuh dan mencegah risiko obesitas.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Di harapkan tenaga kesehatan dapat memberikan edukasi gizi secara rutin kepada orang tua di Poli Anak maupun posyandu mengenai pola makan seimbang, porsi makan yang sesuai, dan pentingnya aktivitas fisik balita. Menggunakan modul pencegahan obesitas sebagai panduan konseling gizi dan evaluasi perubahan pola makan balita secara berkala.

3. Bagi RSU Aulia Jakarta Selatan

Di harapkan kepada pihak RSU Aulia dapat mengintegrasikan program edukasi gizi dan pencegahan obesitas dalam layanan kesehatan anak, termasuk pemeriksaan antropometri rutin setiap kunjungan. Menyediakan media edukasi visual dan interaktif di ruang tunggu Poli Anak untuk meningkatkan kesadaran orang tua terhadap risiko obesitas.

4. Bagi Pemerintah dan Instansi Terkait

Di harapkan bagi permerintah dan instansi terkait dapat memperluas program kampanye gizi seimbang dan pencegahan obesitas balita melalui kegiatan posyandu, PAUD, dan media massa. Meningkatkan ketersediaan fasilitas publik yang mendukung aktivitas fisik anak, seperti taman bermain dan ruang terbuka hijau yang aman.

5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Di harapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian longitudinal untuk menilai hubungan sebab-akibat antara pola makan, aktivitas fisik, dan obesitas pada balita. Mengkaji pengaruh faktor psikososial, paparan media, dan pola asuh makan terhadap kejadian obesitas anak.