

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Obesitas merupakan salah satu gejala patologik yang dapat memicu permasalahan kesehatan yang lebih serius. Permasalahan kesehatan tersebut dapat berupa penyakit jantung koroner, *diabetes mellitus*, *sleep apnea*, hipertensi, dan lain-lain, yang jika tidak ditangani lebih lanjut dapat menyebabkan resiko kematian. Obesitas tidak hanya menjangkiti orang dewasa saja, anak-anak pun dapat terjangkiti obesitas. Saat ini, obesitas pada anak merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang serius di Indonesia. Permasalahan obesitas pada anak tersebut kurang diperhatikan di Indonesia, karena ahli gizi lebih mengutamakan permasalahan anak-anak yang kekurangan gizi. Obesitas pada anak salah satunya dapat disebabkan karena pola makan yang tidak sehat yang dimiliki oleh anak.

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada ibu dan anak, sebanyak 54% dari ibu mengetahui bahwa jajanan yang dibeli anaknya merupakan makanan berat (seperti nasi goreng, nasi kuning, lempeng, mie ayam, hamburger, hotdog, roti, dll). Namun setelah diteliti, sebanyak 36% anak sering membeli jajanan yang tidak sehat seperti makanan dan minuman ringan (Chiki, Cheetos, Taro, Coca-cola, Lemon Tea, dll). Selain itu, sebanyak 40% anak menginginkan untuk dibawakan bekal yang tinggi kandungan energi tetapi miskin gizi, seperti nasi goreng, ayam goreng, dan kentang goreng.

Jenis makanan seperti makanan tinggi energi tetapi miskin gizi itulah yang dapat memicu kepada resiko obesitas yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penyuluhan kesehatan dan pemberian informasi mengenai permasalahan obesitas tersebut sangat diperlukan oleh masyarakat, terutama pada orang tua (khususnya kaum ibu) yang masih memiliki anak berusia 6-12 tahun.

Dengan adanya kampanye ini, orang tua disadarkan akan bahayanya resiko obesitas pada anak yang dapat berlanjut pada permasalahan kesehatan yang lebih

serius (diinformasikan pada tahap *awareness*) serta memberikan pemecahan masalah terhadap resiko obesitas pada anak tersebut, yakni dengan menerapkan pola makan yang sehat pada anak (diinformasikan pada tahap *informing* dan *reminding*).

Melalui hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pengadaan kampanye yang baik harus disertai dengan :

- Konsep kampanye yang jelas dan tepat sasaran, sesuai dengan target *audience* yang telah ditentukan.
- Memiliki visualisasi media desain (ilustrasi, fotografi, videografi, dan lain-lain) yang dapat menyampaikan informasi mengenai maksud dan tujuan kampanye secara tepat dan jelas pada target *audience*.

5.2 Saran

5.2.1 Saran untuk Orang Tua dan Anak

- Pola makan sehat merupakan salah satu langkah terbaik untuk mencegah resiko obesitas. Oleh karena itu, dengan adanya pemberian informasi tersebut kepada orang tua dan anak, diharapkan mereka dapat tanggap terhadap permasalahan kesehatan tersebut, dan mulai membiasakan diri untuk memiliki pola makan sehat.
- Masyarakat diharapkan tidak terpengaruh pada gaya hidup *westernisasi* dan *sedentary* yang dapat memicu pola makan yang tidak sehat sehingga beresiko tinggi terjangkit obesitas.

5.2.2 Saran untuk Individu

- Waktu berjalan sangat cepat dan harus dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya. Maka, membuang waktu dengan melakukan pekerjaan yang sia-sia tidak akan bermanfaat apapun bagi hidup kita.

- Salah satu kunci keberhasilan hidup adalah dengan bersosialisasi dan berani untuk bergaul dengan masyarakat yang memiliki latar belakang yang berbeda.
- Keberhasilan yang besar diawali dari hal kecil yang dikerjakan dan diusahakan dengan perjuangan yang sungguh-sungguh.

5.2.3 Saran untuk Universitas Kristen Maranatha

- Buah yang berkualitas baik berasal dari pohon yang baik, begitu pula dengan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas kerja yang baik, berasal dari lembaga universitas yang memiliki dedikasi tinggi terhadap pendidikan, pengajaran, dan pembimbingan para mahasiswanya. Oleh karena itu, Universitas Kristen Maranatha diharapkan dapat menciptakan mahasiswa yang memiliki kualitas kerja lebih baik lagi di kemudian hari.