

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan di 5 SMUN Bandung didapat bahwa presentasi populasi kelebihan berat badan telah mencapai 17,7%, sedangkan obesitas adalah 2,3% diantaranya. Jumlah perempuan sebanyak 60% dan laki-laki sebanyak 40%. Hal ini tidak dapat dianggap remeh karena kegemukan dapat mengundang berbagai penyakit hingga kematian.

Berbagai faktor dapat membuat seseorang menjadi gemuk, diantaranya adalah:

- faktor genetik
- pola hidup
- aktivitas sehari-hari
- kemajuan teknologi
- status sosial ekonomi
- obat-obatan
- beberapa penyakit
- dan lainnya.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa populasi kegemukan memiliki kebiasaan seperti:

- tidak memiliki keteraturan waktu makan
- melewatkan sarapan
- mengkonsumsi makanan yang bervariasi
- kadang makan di luar
- jarang mengkonsumsi buah dan sayur
- sering mengkonsumsi makanan manis
- makan berlemak, dan makanan ringan
- jarang mengkonsumsi multivitamin

- minum lebih dari 4 gelas perhari
- tidak mengkonsumsi obat-obatan
- tidak mengkonsumsi alkohol
- tidak merokok
- sering mengkonsumsi makanan berat pada larut malam atau sebelum tidur
- jarang tidur siang
- kebanyakan tidur kurang dari 7 jam perharinya
- tidak pernah berolah raga
- tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler
- mengkonsumsi makanan berat sebanyak 3x perhari
- tidak pernah mengikuti program diet atau bisa dikatakan belum peduli dengan berat badan mereka sendiri

Dari sejumlah faktor yang dapat mempengaruhi berat badan, faktor yang dapat menyebabkan kegemukan yang paling banyak dipilih oleh siswa-siswi gemuk adalah faktor kebiasaan mengkonsumsi buah. Sebanyak 87,1% siswa jarang mengkonsumsi buah. Faktor-faktor yang juga memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan berat badan adalah faktor sering mengkonsumsi makanan berlemak/berminyak (83,4%), sering mengkonsumsi makanan ringan (81%), sering mengkonsumsi makanan manis-manis (78,8%), faktor genetik (77,3%), jarang mengkonsumsi sayur (68,9%), dan kebiasaan makan yang kurang teratur (65,2%).

Sebagian besar siswa-siswi kelebihan berat badan dapat menjawab:

- kebutuhan energi manusia normal pada umumnya yaitu 2000 kcal.
- kelompok makanan yang mana yang mengandung 4 sehat 5 sempurna, yaitu jagung, susu, ikan, sayur bayam, pear, kacang merah, dan telur
- makanan yang mengandung kandungan kalori terbesar pada berbagai macam pilihan kelompok makanan dengan ukuran yang hampir sama, yaitu *donnut/muffin*.

- kebanyakan dari mereka memilih *craker* sebagai kelompok makan dengan kandungan kalori paling rendah. Hal ini bisa dianggap benar jika bubur kacang hijau yang mereka maksud mengandung santan dan tepung kanji.
- konsumsi air sehari sebaiknya 8 gelas atau 2 liter air putih. Kebanyakan dari mereka menjawab 1L-1,5L perharinya.

5.2 Saran

Bagi masyarakat :

Sudah sepatutnya Masyarakat Indonesia menyadari akan baiknya menjaga pola makan guna mencapai tubuh yang sehat. Rubahlah mitos – mitos yang salah mengenai kegemukan seperti:

1. Bayi gemuk itu sehat dan lucu
2. Orang gemuk berarti hidupnya bahagia dan sukses
3. Fast food adalah utama ketika keluar rumah
4. Tidur itu menggemukan
5. dan masih banyak lagi.

Jangan kucilkan teman yang gemuk, karena hal tersebut hanya akan membuat orang tersebut tertekan dan kurang percaya diri.

Bagi yang obesitas, terutama yang tipe apel maka kurangilah lebar pinggang. Karena dengan mengurangi 2 inci lebar pinggang maka akan mengurangi risiko jantung koroner sebanyak 11% pada pria dan 15% pada wanita. Selain jantung koroner, pengurangan lebar pinggang juga akan mengurangi risiko terserang berbagai penyakit yang berhubungan dengan obesitas.

Ketahuiilah pola makan yang baik dan benar, yaitu dengan menghitung dahulu jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh lalu memilih jenis-jenis makanan yang sekiranya jumlah kalorinya tidak melebihi anjuran. Pilih juga kelompok makanan yang akan disantap dengan menggunakan daftar makanan pengganti seperti yang

sudah dibahas pada bab 2. Makanlah makanan yang seimbang, jangan menghilangkan kelompok makanan tertentu karena tubuh memerlukan berbagai kandungan makanan guna menjaga metabolisme tubuh agar tetap baik. Makan sebaiknya 3x sehari dengan selingan buah 2x di antara makan besar. Makanlah dengan perlahan dan jangan terburu-buru. Perhatikan kandungan gizi yang tertera pada makanan kaleng atau makanan lainnya yang dikemas, hindari makanan tersebut jika mengandung lemak trans. Perhatikan juga kandungan kolesterol dan kalorinya. Hindari makanan yang memiliki nilai gizi yang rendah seperti *junk food*, santan, makanan aci seperti cilok, cimol, cireng, dan makanan kurang bergizi lainnya. Ganti gula tebu dengan pemanis buatan, ganti minyak yang memiliki ikatan tunggal dengan minyak yang memiliki ikatan ganda seperti minyak zaitun. Buatlah daftar makanan sehari-hari seperti pada tabel 2.5.