

## **BAB 6**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **6.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian yang dilakukan pada 167 pengemudi bus PT GM pada Juli 2018 yaitu:

1. Berdasarkan IMT didapatkan responden yang memiliki status gizi *underweight* sebanyak 5,4%, status gizi normal sebanyak 23,4%, status gizi *overweight* sebanyak 16,8%, dan status gizi *obese* sebanyak 54,5%. Berdasarkan lingkaran pinggang didapatkan responden yang memiliki lingkaran pinggang normal yaitu 47,3% dan yang memiliki obesitas sentral yaitu 52,7%.
2. Prevalensi obesitas sentral berdasarkan lingkaran pinggang > 90 cm adalah 52,7% responden.
3. Sebanyak 94,0% responden memiliki dislipidemia.
4. Didapatkan adanya hubungan bermakna antara kolesterol LDL, kolesterol HDL, dan trigliserida dengan status gizi berdasarkan IMT. Didapatkan adanya hubungan bermakna antara trigliserida dengan status gizi berdasarkan lingkaran pinggang.

#### **6.2 Saran**

##### **6.2.1 Untuk Responden**

- Tetaplah menjaga IMT nya tetap dalam status gizi normal yaitu 18,5 – 22,9 kg/m<sup>2</sup> serta lingkaran pinggang ≤ 90 cm.
- Mengurangi IMT yang tinggi dengan beberapa langkah seperti meningkatkan aktivitas fisik, memperhatikan asupan makanan agar tidak berlebih, dan tingkatkan asupan serat. Hal ini juga dapat meningkatkan derajat kesehatannya.
- Mengurangi konsumsi makanan yang tinggi kalori terutama kaya lemak.
- Disarankan untuk melakukan tes profil lipid secara rutin dan perhatikan profil lipid agar dalam batas normal.

### 6.2.2 Untuk Peneliti

- Penelitian *cohort* akan lebih baik dilakukan daripada penelitian *cross sectional* untuk melihat apakah adanya hubungan antara IMT dengan profil lipid.
- Untuk peneliti selanjutnya, sebaiknya diperhatikan metode penelitian, cara penelitian, bias yang mungkin terjadi, dan memperbanyak besar sampel agar lebih mewakili keseluruhan populasi.
- Dengan hasil penelitian terhadap pengemudi bus PT GM, diharapkan dapat lebih memotivasi untuk menjaga status gizi dengan baik.