

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan kejadian obesitas pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu didominasi oleh kelompok usia dewasa dengan lama bekerja sebagai nelayan dan lama melaut yang cukup tinggi. Rata-rata asupan lemak jenuh responden sebesar 12,54% dari total energi harian, sedangkan rata-rata asupan lemak trans masih berada dalam batas rekomendasi. Sebagian besar nelayan memiliki asupan lemak jenuh dan lemak trans dalam kategori rendah
2. Sebagian besar nelayan tidak mengalami obesitas berdasarkan IMT maupun obesitas sentral berdasarkan lingkaran perut. Namun demikian, masih ditemukan nelayan yang mengalami obesitas dan obesitas sentral sehingga perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahan masalah gizi.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dan asupan lemak trans dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu ($p\text{-value} = 0,001$). Nelayan dengan asupan lemak jenuh dan lemak trans yang melebihi rekomendasi memiliki peluang lebih besar mengalami obesitas dibandingkan nelayan dengan asupan yang sesuai anjuran.

4. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dan asupan lemak trans dengan kejadian obesitas sentral berdasarkan lingkar perut pada nelayan di wilayah kerja Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu ($p\text{-value} = 0,001$). Nelayan dengan asupan lemak jenuh dan lemak trans yang melebihi rekomendasi memiliki peluang lebih besar mengalami obesitas sentral dibandingkan nelayan dengan asupan yang sesuai anjuran.

B. Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada nelayan, seperti asupan energi total, aktivitas fisik, pola tidur, riwayat penyakit, dan faktor sosial ekonomi, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor risiko obesitas.

2. Bagi Nelayan

Nelayan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam memilih makanan yang lebih sehat dengan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan lemak trans, seperti gorengan, makanan cepat saji, santan berlebihan, serta produk kemasan. Selain itu, penting untuk menerapkan pola makan gizi seimbang dan mempertahankan aktivitas fisik yang cukup guna mencegah terjadinya obesitas.

3. Bagi Puskesmas Pasar Ikan Kota Bengkulu

Puskesmas Pasar Ikan diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi gizi dan promosi kesehatan mengenai pembatasan konsumsi lemak jenuh dan lemak trans sesuai rekomendasi WHO. Edukasi perlu menekankan bahwa konsumsi lemak trans berlebihan tidak hanya meningkatkan risiko obesitas, tetapi juga merupakan faktor risiko penyakit jantung koroner dan penyakit kardiovaskular lainnya. Selain itu, perlu dilakukan pemantauan status gizi secara berkala serta pengembangan program intervensi gizi yang sesuai dengan karakteristik masyarakat nelayan.

