

BAB 7 PENUTUP

7.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada polisi yang memiliki obesitas sentral di Polsek cempaka Banjarbaru Timur dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Kadar Trigliserida pada Polisi di Cempaka Banjarbaru Timur Tahun 2022 dengan jumlah responden sebanyak 21 Polisi di dapatkan hasil pemeriksaan yang Normal 12 orang (57,1%) dan Tinggi 9 orang (42,9%).
2. Prevalensi Kejadian obesitas Sentral pada polisi di Cempaka Banjarbaru timur sebesar 66% yaitu 21 polisi dari total Populasi 32 polisi.
3. Berdasarkan karakteristik, kadar trigliserida pada polisi yang memiliki obesitas sentral di Cempaka Banjarbaru timur berdasarkan pola makan > Tinggi karbohidrat (76,1%), Rendah karbohidrat(23,9%). Berdasarkan Aktifitas fisik Ringan (52,4%), dan Berat (47,6%)dan Responden yang perokok (66,7%) dan tidak perokok (33,3%).

7.2. Saran

Berdasarkan penelitian ini kemudian peneliti menyarankan untuk:

1. Untuk responden agar lebih mengatur antara pola makan, asupan energi, aktifitas fisik, dan kebiasaan merokok karena bisa berdampak pada Kesehatan dan sebaiknya dilakukan pemeriksaan rutin untuk memantau Kesehatan secara keseluruhan.
2. Untuk penelitian selanjutnya agar mengukur kadar Trigliserida pada Polisi yang tidak Obesitas sentral, Melihat pengaruh aktifitas fisik, pola makan,

dan kebiasaan merokok pada polisi baik yang obesitas sentral maupun tidak.