

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

1. Sebanyak 28 orang (56,0%) responden sering melakukan aktivitas ringan.
2. Sebanyak 34 orang (68,0%) responden yang mengalami obesitas sentral.
3. Sebanyak 36 orang (72,0%) responden mengalami kadar kolesterol tinggi.
4. Hampir semua responden (96,0%) mengalami kadar asam urat normal.
5. Aktivitas fisik tidak memiliki hubungan bermakna dengan kadar kolesterol $p = 0,630$ ($p\text{-value} < 0,05$).
6. Status obesitas tidak berhubungan dengan kadar kolesterol $p = 0,988$ ($p = 0,05$).
7. Aktivitas fisik dan kadar asam urat memiliki hubungan bermakna secara statistik $p = 0,028$ ($p\text{-value} < 0,05$).
8. Status obesitas dan kadar asam urat tidak memiliki hubungan yang bermakna $p = 0,637$ ($p < 0,05$).

1.2 Saran

1. Pegawai diharapkan melakukan aktivitas fisik seperti *jogging* atau senam minimal 3 – 4 kali dalam seminggu dengan durasi minimal 45 menit dan tetap memperhatikan asupan agar kadar asam urat dan kadar kolesterol dalam keadaan normal.
2. Diharapkan kepala instansi Puskesmas Gubug 1 dapat menyediakan jadwal senam rutin satu hari dalam hari kerja, serta melakukan pemeriksaan kesehatan dan kebugaran karyawan setiap enam bulan sekali.