

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

1. Kebiasaan makan makanan berisiko pada responden adalah sebagai berikut :
  - a. Kebiasaan makan makanan dengan kategori tinggi natrium 28,6% dan rendah natrium 71,4%.
  - b. Kebiasaan makan makanan dengan kategori tinggi lemak 75,76% dan rendah lemak 24,3%.
  - c. Kebiasaan makan makanan dengan kategori tinggi gula 57,1% dan rendah gula 42,9%.
  - d. Kebiasaan makan makanan berpengawet dengan kategori sering 11,4% dan jarang 88,6%.
  - e. Kebiasaan makan makanan siap saji dengan kategori sering 17,1% dan jarang 82,9%.
2. Kejadian sindrom metabolik pada Aparatur Sipil Negara (ASN) Pemerintah Kota Tegal sebesar 26,95% dari total ASN yang mengikuti kegiatan posbindu. Terdapat tiga kriteria yang sering ditemukan pada kasus sindrom metabolik yaitu obesitas abdominal, resistensi insulin, dan kenaikan tekanan darah.
3. Hasil analisis bivariat kebiasaan makan berisiko dengan kejadian sindrom metabolik adalah sebagai berikut :
  - a. Kebiasaan makan makanan tinggi natrium merupakan faktor risiko kejadian sindrom metabolik . Kebiasaan makan makanan tinggi natrium memiliki risiko 10 kali untuk mengalami kejadian sindrom metabolik bila dibandingkan dengan kebiasaan makan rendah natrium.
  - b. Kebiasaan makan makanan tinggi lemak merupakan faktor risiko kejadian sindrom metabolik. Kebiasaan makan makanan tinggi

- lemak memiliki risiko 4,58 kali untuk mengalami kejadian sindrom metabolik bila dibandingkan dengan kebiasaan makan rendah lemak.
- c. Kebiasaan makan makanan tinggi gula merupakan faktor risiko kejadian sindrom metabolik. Kebiasaan makan makanan tinggi gula memiliki risiko 5,7 kali untuk mengalami kejadian sindrom metabolik bila dibandingkan dengan kebiasaan makan rendah gula.
  - d. Kebiasaan makan makanan berpengawet bukan merupakan faktor risiko kejadian sindrom metabolik.
  - e. Kebiasaan makan makanan siap saji merupakan faktor risiko kejadian sindrom metabolik. Kebiasaan sering konsumsi makanan siap saji memiliki risiko 6,6 kali untuk mengalami kejadian sindrom metabolik bila dibandingkan dengan jarang konsumsi makanan siap saji.

## 5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian tersebut, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Dinas Kesehatan

Upaya promosi kesehatan dan deteksi dini faktor resiko perlu terus dikembangkan untuk mengurangi kejadian sindrom metabolik dalam hal ini pengembangan posbindu, begitu pula tenaga kesehatan khususnya petugas gizi baik di Dinas Kesehatan maupun puskesmas melakukan konseling sebagai salah satu program penyuluhan kesehatan untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya diet yang seimbang.

2. Bagi masyarakat

Masyarakat dalam hal ini ASN seyogyanya dapat lebih memahami faktor resiko dalam hal ini adalah kebiasaan makan. Pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri timbul atas dasar kemauan diri sendiri tanpa ada paksaan terutama menghindari konsumsi makanan yang berisiko.