

BAB 6

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai hubungan aktivitas sedentari dengan lingkaran pinggang dan indeks massa tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran UKWMS terhadap 255 responden yang dilakukan pada tanggal 18 Agustus-18 September 2016 dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 6.1.1 Karakteristik demografi dari tingkat aktivitas sedentari pada mahasiswa FK UKWMS menunjukkan terbanyak memiliki tingkat aktivitas sedentari risiko rendah.
- 6.1.2 Karakteristik demografi dari indeks massa tubuh pada mahasiswa FK UKWMS menunjukkan terbanyak memiliki indeks massa tubuh normal.
- 6.1.3 Karakteristik demografi dari lingkaran pinggang pada mahasiswa FK UKWMS menunjukkan bahwa mahasiswa paling banyak memiliki lingkaran pinggang normal.

6.1.4 Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas sedentari dengan indeks massa tubuh pada mahasiswa FK UKWMS.

6.1.5 Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas sedentari dengan lingkaran pinggang pada mahasiswa FK UKWMS.

Dari keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi seseorang melakukan aktivitas sedentari maka semakin besar pula kemungkinan untuk mengalami penyakit metabolik akibat perubahan dari proses metabolisme itu sendiri dalam hal ini terlihat dari perubahan berat badan yang dapat diukur dengan menggunakan indeks massa tubuh maupun lingkaran pinggang.

6.2 Saran

6.2.1 Saran Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran

Mahasiswa harus lebih peduli akan bahaya yang dapat terjadi akibat risiko dari aktivitas sedentari untuk menimbulkan penyakit metabolik di kemudian hari. Mahasiswa dapat melakukan tingkat aktivitas yang cukup untuk membantu mengimbangi aktivitas sedentari tersebut.

6.2.2 Saran Bagi Fakultas Kedokteran UKWMS

Pembuatan fasilitas olahraga seperti lapangan basket maupun lapangan futsal bisa dipertimbangkan untuk menjaga agar mahasiswa bisa mengisi waktu luangnya dengan berolahraga sehingga durasi seorang mahasiswa untuk melakukan aktivitas sedentari khususnya duduk lama didalam kelas saat berlangsungnya perkuliahan dapat diimbangi dengan dilakukannya olahraga tersebut.

6.2.3 Bagi Masyarakat

Masyarakat harus lebih peduli terhadap pencegahan penyakit sejak dini dibandingkan dengan pengobatan pada saat sakit. Pencegahan penyakit ini salah satunya dengan menghindari melakukan durasi aktivitas sedentari yang berlebihan tanpa diimbangi dengan tingkat aktivitas yang cukup. Dengan dilakukannya upaya pencegahan atau upaya preventif sejak dini dapat mengurangi angka kejadian penyakit seperti penyakit metabolik pada masa yang akan datang.

6.2.4 Bagi Penelitian Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya bisa menganalisis faktor-faktor lain yang belum diteliti seperti faktor genetik/keturunan, faktor emosional, faktor lingkungan dan lain sebagainya yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh maupun lingkaran pinggang seseorang. Selain itu pada penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk mengambil data pada sampel yang bervariasi mulai dari yang memiliki tingkat aktivitas tinggi seperti atlet maupun yang memiliki tingkat aktivitas rendah seperti pelajar maupun mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO.2015. Obesity and Overweight. [cited 2 Februari 2016]. Diunduh dari :
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
2. RISKESDAS. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [cited 2 Februari 2016]. Diunduh dari :
<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%202013.pdf> .
3. WHO. 2004. Appropriate body-mass index for Asian populations and its implications for policy and intervention strategies. [cited 2 Februari 2016]. Diunduh dari :
http://www.who.int/nutrition/publications/bmi_asia_strategies.pdf.
4. WHO. 2008. Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation. [cited 2 Februari 2016]. Diunduh dari :
http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_report_waistcircumference_and_waisthip_ratio/en/.

5. Department Of Health. 2010. Sedentary Behaviour and Obesity: Review of the Current Scientific Evidence
[cited 2 Februari 2016] .Diunduh dari :
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/213745/dh_128225.pdf.
6. Rahmadani A, Indriasari R, Yustini. 2014. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih Makassar. [Skripsi].
[Makassar] : Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Jumlah halaman tidak diketahui. [cited 2016 Februari 2]. Diunduh dari :
<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/10639/ANISSA%20RAHMADANI%20L%20K21110303.pdf?sequence=1>.
7. Angyan, L. dkk. 2003. Selected Physical Characteristics of Medical Students. [cited 25 Mei 2016]. Diunduh dari :
<http://cogprints.org/2833/1/res00048.pdf>.
8. Almatier, Sunita. 2003. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

9. Hasdianah, H.R. 2014. Gizi : Pemanfaatan Gizi, Diet dan
Obesitas. Yogyakarta: Nuha Medika (p. 24-42, 71-75)
10. Fauci, Anthony S. dkk. 2008. Harrison's 17th Edition :
Principal Internal Medicine. USA : McGraw-Hills.
11. Sudoyo AW, dkk. 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid
II edisi VI. Jakarta: Interna Publishing. Hal. 2536
12. U.S. Department of Health and Human Services. 2001. The
Surgeon General's call to action to prevent and decrease
overweight and obesity. [Rockville, MD]: U.S.
Department of Health and Human Services, Public Health
Service, Office of the Surgeon General. Available from:
U.S. GPO, Washington.
13. Hill, James O., Wyatt, Holly R., Peters, John C. 2012.
Obesity : Energy Balance and Obesity. University of
Colorado Anschutz Medical Campus, Aurora. [cited 3
April 2016]. Diunduh dari :
<http://circ.ahajournals.org/content/126/1/126.full>
14. Win, Aye Mya. 2015. Patterns of physical activity and
sedentary behavior in a representative sample of a multi-
ethnic South-East Asian population: a cross-sectional

study. [cited 25 Mei 2016]. Diunduh dari :

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391474/>

15. HP, Van Der Ploeg,dkk. 2012. Arch Intern Med: Sitting Time and All-Cause Mortality Risk In 222 497 Australian Adults. [cited 25 Mei 2016].Diunduh dari :
<http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1108810>
16. Das, Undurti N. 2011. Molecular Basis Of Health And Disease. UND Life Sciencs 13800 Fairhill Road. #321 Shaker Heights, OH 44120,USA. (Hal 297)
17. Guyton, A.C., dan Hall, J.E. 2008. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11.Jakarta: EGC (hal. 880,887,888).
18. Gibson, Lance R. 2004. Lipid Biosynthesis Inhibitors. Iowa State University. [cited 3 April 2016]. Diunduh dari :
http://agronwww.agron.iastate.edu/Courses/Agron317/Lipid_Inhibitors.htm
19. Oh, Wonkeun. 2005. Glucose and fat metabolism in adipose tissue of acetyl-CoA carboxylase 2 knockout mice. Verna and Marrs McLean Department of Biochemistry and Molecular Biology, Baylor College

of Medicine, One Baylor Plaza, Houston, TX 77030.

[cited 3 April 2016]. Diunduh dari :

<http://www.pnas.org/content/102/5/1384.full?tab=auth-or-info>.

20. Goldberg,A.P., Fantuzzi,Giamila S.K. 2007. Adipose Tissue and Adipokines in Health and Disease. Humana Press Totowa , New Jersey 07512. (Hal. 35-36).
21. Ekelund U, Brage S, Besson H, et al. 2008. Time spent being sedentary and weight gain in healthy adults: reverse or bidirectional causality? Am J Clin Nutr;88:612–17. [cited 3 April 2016]. Diunduh dari :
http://ajcn.nutrition.org/content/88/3/612.abstract?ijkey=2d2d9b544cbcb85be14c27c81cb46343d0552aa1&keytyp e2=tf_ipsecsha
22. Ziporyn,T, Carlson,K.J, Eisenstat,S.A. 2004. The New Harvard Guide to Women’s Health.USA : Harvard University Press Reference Library (Hal.166-168).

23. Deliens, Tom, dkk. 2015. Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. Jumlah halaman tidak diketahui. [Cited 11 Desember 2016]. Diunduh dari :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4349731/>.
24. Lynn, A.L. 2012. Body Mass Index Trends and Nutrition Goals of College Students between 2007-2011. Lincoln : University Of Nebraska [Cited 9 Oktober 2016]. Diunduh dari :
<http://digitalcommons.unl.edu/nutritiondiss/38/>.
25. Hidayatulloh A, Nurhasanah A, Irawan E, Firdaus F, Isnaini F, Anggreini N, dkk. 2011. Hubungan faktor resiko obesitas dengan rasio lingkaran pinggang pinggul mahasiswa FKM UI. [Skripsi]. [Jakarta] : Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2011. Jumlah halaman tidak diketahui. [Cited 9 Oktober 2016]. Diunduh dari :
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=2>

[94629&val=6449&title=PROFIL%20STATUS%20GIZI%20MAHASISWA%20FAKULTAS%20KEDOKTERAN%20UNIVERSITAS%20RIAU%20ANGKATAN%202012%20DAN%202013%20BERDASARKAN%20INDEKS%20MASSA%20TUBUH,%20WAIST%20HIP%20R](http://www.jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/4187) .

26. Jannah, Wirdhatul., Bebasari, Eka., Ernalia, Yanti. 2015.

Profil Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2012 dan 2013 berdasarkan Indeks Masa Tubuh , *Waist-Hip Ratio* dan Lingkar Pinggang. [Skripsi]. [Riau] : Fakultas Kedokteran Universitas Riau. 2015. Jumlah halaman tidak diketahui. [Cited 9 Oktober 2016]. Diunduh dari :

<http://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFDOK/article/view/4187>

27. Indrawaty N, Yerizel E, Edward Z, Widuri I. 2007.

Hubungan nilai antropometri dengan kadar glukosa darah. [Skripsi]. [Sumbar] : Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Jumlah halaman tidak diketahui.

[Cited 9 Oktober 2016]. Diunduh dari :

[http://repository.unand.ac.id/49/1/gula darah dan antro.pdf](http://repository.unand.ac.id/49/1/gula_darah_dan_antro.pdf).

28. Jensen, M. D. 2008. Role of Body Fat Distribution and the Metabolic Complications of Obesity. Minnesota : The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism. Jumlah halaman tidak diketahui. [Cited 17 November 2016]. Diunduh dari :
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2585758/#B42>.
29. BHinkley T, Crawford D, Salmon J, Okely AD, Hesketh K. 2008. Preschool Children and Physical Activity: A Review of Correlates. Am J Prev Med. [Cited 9 Oktober 2016] p:435.
30. Ranggadwipa, D.P. 2014. Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang : Jurnal Media Medika Muda. Jumlah halaman tidak diketahui. [Cited 9 Oktober 2016]. Diunduh dari :

<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=280303&val=4695&title=HUBUNGAN%20AKTIVITAS%20FISIK%20DAN%20ASUPAN%20ENERGI%20TERHADAP%20MASSA%20LEMAK%20TUBUH%20DAN%20LINGKAR%20PINGGANG%20PADA%20MAHASISWA%20FAKULTAS%20KEDOKTERAN%20UNIVERSITAS%20> .

31. Muoio, Deborah M., Newgard, Christopher B. 2008. Fatty Acid Oxidation and Insulin Action. Durham : American Diabetes Association. Jumlah halaman tidak diketahui. [Cited 16 November 2016].

Diunduh dari :

<http://diabetes.diabetesjournals.org/content/diabetes/57/6/1455.full.pdf> .