

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Pengetahuan calon pengantin sebagian besar kurang memahami perbedaan antara "overweight" dan "obesitas," dengan kecenderungan menganggap keduanya sama. Mereka melihat obesitas sebagai kondisi kegemukan yang lebih serius dibandingkan overweight, yang dianggap sebagai kegendutan biasa.
2. Faktor resiko penyebab overweight dan obesitas yaitu pola makan, aktivitas fisik dan genetik. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, dapat menyebabkan penambahan berat badan dan risiko obesitas, sementara makanan bergizi dan seimbang penting untuk menjaga kesehatan. Aktivitas fisik yang rutin membantu membakar kalori dan meningkatkan kesehatan jantung, sedangkan kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit kardiovaskular. Faktor genetik juga mempengaruhi kecenderungan terhadap kegemukan dengan mempengaruhi metabolisme dan distribusi lemak, tetapi pola makan sehat dan aktivitas fisik tetap penting dalam mengelola berat badan dan kesehatan secara keseluruhan.
3. Dampak overweight dan obesitas dari penyakit kardiovaskular meliputi berbagai masalah kesehatan serius, seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan jantung, yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dan meningkatkan risiko kematian. Kondisi ini sering kali saling terkait dan

dapat memperburuk kesehatan, sehingga pencegahan dan pengelolaan faktor risiko seperti pola makan, aktivitas fisik, dan pemeriksaan kesehatan rutin sangat penting untuk mengurangi dampak negatif tersebut.

4. Pencegahan overweight dan obesitas dapat dilakukan melalui pola makan sehat dan aktivitas fisik yang teratur. Pola makan yang seimbang, rendah kalori, gula, dan lemak jenuh, serta kaya akan serat, vitamin, dan mineral, dapat membantu menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Aktivitas fisik yang rutin, seperti olahraga aerobik dan kekuatan, membantu membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan memperkuat jantung serta pembuluh darah. Kombinasi keduanya penting untuk mengelola risiko kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, dan mencegah berbagai kondisi kesehatan serius termasuk mengurangi risiko overweight dan obesitas.

B. Saran

1. Peningkatan edukasi calon pengantin tentang overweight dan obesitas penting untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan calon pengantin mengenai overweight dan obesitas agar mengetahui perbedaan dari kedua istilah tersebut. Edukasi pra nikah ini dapat dilakukan di puskesmas dan di rumah sakit untuk dilakukan skrining kepada calon pengantin.
2. Dukungan tenaga kesehatan untuk diberikan skrining pra nikah mengenai overweight dan obesitas, agar dapat berdampak positif pada kesejahteraan dan kesehatan calon pengantin di masa depan.

3. Keperdulian dari calon pengantin, para catin harus mempelajari tentang risiko kesehatan yang terkait dengan overweight dan obesitas. Pahami perbedaan antara overweight dan obesitas serta bagaimana keduanya dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Dengan cara menerapkan pola makan yang seimbang dan bergizi, selain itu lakukan olahraga secara rutin. Calon pengantin dapat mengambil langkah aktif untuk mengelola berat badan, meningkatkan kesehatan, dan membangun fondasi yang kuat untuk masa depan bersama yang lebih sehat.