

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Sindrom metabolik merupakan kondisi kesehatan yang prevalen di kalangan anggota Kepolisian Sektor Kecamatan Bandung Wetan (41%). Faktor sistem kerja (stres kerja) dan faktor gaya hidup (durasi tidur tidak sesuai, inaktivitas fisik, kebiasaan konsumsi sayur dan buah yang kurang, serta seringnya konsumsi makanan berisiko) terbukti memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan kejadian sindrom metabolik. Sebaliknya, karakteristik personal (usia, riwayat penyakit keluarga, pendidikan terakhir, penghasilan) serta faktor sistem kerja lainnya (durasi kerja, tempat kerja) dan kebiasaan merokok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan pada populasi studi ini. Simpulan ini perlu diinterpretasikan secara cermat dengan mempertimbangkan beberapa keterbatasan penelitian, antara lain: desain penelitian yang bersifat potong lintang (*cross-sectional*) yang tidak dapat membuktikan hubungan sebab-akibat (kausalitas), ukuran sampel yang terbatas pada satu lokasi spesifik yang menyebabkan hasil tidak dapat digeneralisasikan, serta potensi bias responden dalam pelaporan data mandiri terkait stres dan gaya hidup. Temuan ini mengimplikasikan perlunya intervensi kesehatan kerja yang terstruktur di lingkungan kepolisian.

5.2 Saran

Penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, sehingga saran yang diberikan ditujukan kepada berbagai pihak yang terkait sebagai bahan pertimbangan dalam upaya pencegahan dan pengendalian sindrom metabolik pada anggota kepolisian.

5.2.1 Saran untuk Anggota Kepolisian

- a. Anggota kepolisian diharapkan menerapkan gaya hidup sehat secara lebih terukur dengan mengacu pada anjuran gizi seimbang dari Kementerian Kesehatan RI. Hal ini mencakup konsumsi sayur sebanyak 3-5 porsi dan buah 2-3 porsi setiap hari. Selain itu, penting untuk membatasi asupan Gula, Garam, dan Lemak (GGL) sesuai pedoman harian, yaitu tidak

melebihi G4-G1-L5 (Gula 4 sendok makan, Garam 1 sendok teh, dan Lemak 5 sendok makan). Langkah awal yang dapat diambil adalah meningkatkan literasi gizi, seperti memahami Pedoman Gizi Seimbang dan batasan konsumsi GGL. Secara praktis, membawa bekal sehat dari rumah dapat menjadi solusi efektif untuk menghindari konsumsi makanan olahan saat bertugas.

- b. Anggota polisi juga disarankan Untuk menjaga kebugaran fisik yang esensial dalam tugas kepolisian, disarankan melakukan aktivitas fisik aerobik (seperti lari, bersepeda, atau berenang) dan latihan kekuatan secara teratur, dengan durasi minimal 150 menit per minggu atau 30 menit sebanyak 5 kali seminggu. Perhatian juga harus diberikan pada istirahat yang cukup, dengan durasi tidur 7-9 jam setiap malam untuk pemulihan fisik dan mental. Manfaatkan waktu luang, meskipun terbatas, untuk aktivitas fisik ringan hingga sedang, seperti peregangan di sela-sela jam kerja atau berjalan kaki singkat.
- c. Disarankan untuk secara aktif mengikuti pemeriksaan kesehatan berkala guna mendeteksi dini risiko sindrom metabolik. Penting pula untuk mengelola stres kerja melalui pendekatan konstruktif, seperti teknik relaksasi (misalnya, pernapasan dalam), meluangkan waktu untuk hobi, serta memperkuat dukungan sosial dari rekan kerja dan keluarga.

5.2.2 Saran untuk Institusi Kepolisian

- a. Institusi kepolisian disarankan untuk mengembangkan dan menyebarluaskan media edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang praktis dan mudah diakses oleh anggotanya. Materi edukasi ini sebaiknya difokuskan pada informasi yang relevan dengan kehidupan anggota kepolisian. Konten dapat disampaikan melalui berbagai media, seperti poster informatif di area kerja, buku saku ringkas, atau konten digital (infografis dan video pendek) melalui grup komunikasi internal. Materi edukasi ini dapat mencakup panduan praktis, seperti contoh menu makanan sehat, tips aktivitas fisik di sela-sela tugas, strategi mengelola

stres akibat tekanan kerja, serta pentingnya deteksi dini sindrom metabolik melalui pemeriksaan kesehatan rutin.

- b. Direkomendasikan kepada institusi untuk mengembangkan program intervensi konkret bagi anggota. Program ini dapat mencakup manajemen stres rutin melalui pelatihan relaksasi, penyuluhan gizi berkala oleh ahli gizi, dan optimalisasi fasilitas olahraga di lingkungan kerja. Program-program ini dirancang untuk memberikan dukungan praktis dan berkelanjutan bagi anggota kepolisian dalam menjaga kesehatan fisik dan mental mereka.

5.2.3 Saran untuk Penelitian Selanjutnya

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengukur seluruh komponen sindrom metabolik secara lengkap sesuai kriteria IDF, termasuk pengukuran kadar HDL kolesterol dan trigliserida melalui pemeriksaan laboratorium.
- b. Disarankan untuk melakukan penelitian dengan desain longitudinal serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan memperluas cakupan wilayah penelitian (misalnya, beberapa polres atau polda) untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.
- c. Mengingat penghasilan dapat memengaruhi akses terhadap makanan bergizi dan gaya hidup, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperdalam analisis hubungan antara tingkat penghasilan dengan faktor-faktor risiko sindrom metabolik pada anggota kepolisian.

5.2.4 Saran untuk Dinas Kesehatan

Dinas Kesehatan, sebagai pemangku kebijakan kesehatan di tingkat kota, disarankan untuk menginisiasi dan memfasilitasi program kerja sama lintas sektor yang terintegrasi untuk pencegahan sindrom metabolik pada kelompok pekerja berisiko tinggi seperti anggota kepolisian. Kerja sama ini dapat diwujudkan dalam beberapa bentuk:

- a. Koordinasi dengan Institusi Kepolisian: Mengadakan pertemuan rutin dengan perwakilan dari bagian kesehatan atau SDM kepolisian untuk

merancang program skrining kesehatan tahunan yang komprehensif, tidak hanya pemeriksaan fisik dasar tetapi juga mencakup pengukuran komponen SM. Hasil skrining dapat dianalisis bersama untuk pemetaan risiko dan perencanaan intervensi.

- b. **Pelibatan Organisasi Profesi dan Masyarakat:** Menggandeng organisasi profesi seperti ahli gizi (PERSAGI) untuk memberikan penyuluhan gizi di lingkungan kerja kepolisian, atau bekerja sama dengan komunitas olahraga lokal untuk mengadakan kegiatan senam atau jalan sehat bersama.
- c. **Kemitraan dengan Sektor Swasta:** Menjalin kemitraan dengan perusahaan penyedia makanan sehat (katering) untuk menawarkan paket makan siang sehat dengan harga terjangkau bagi anggota polisi, atau dengan pusat kebugaran untuk memberikan diskon khusus.
- d. **Pengembangan Regulasi Lokal:** Mendorong adanya regulasi atau imbauan di tingkat kota yang mendukung lingkungan sehat, seperti promosi kantin sehat di lingkungan perkantoran pemerintah, termasuk di kantor polisi.

Dengan adanya sinergi antar berbagai pihak ini, program pencegahan sindrom metabolik dapat berjalan lebih efektif, sistematis, dan berkelanjutan, tidak hanya menasar individu tetapi juga memperbaiki lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.