

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang diambil yaitu:

- a. Sebagian besar responden, berada pada golongan usia dewasa madya yaitu, 40-60 tahun dengan persentase sebesar 53,2%, lebih banyak pegawai dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 53,2%, banyak pegawai yang sudah menikah dengan persentase sebesar 93,5%, dan lebih banyak pegawai yang memiliki tingkat pendidikan S1 dengan persentase sebesar 41,9%.
- b. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi lemak yang berlebih dengan persentase sebesar 88,7%, memiliki aktivitas yang tergolong ringan dengan persentase sebesar 88,7%, persen lemak tubuh responden tergolong pada persen lemak tubuh berlebih dengan persentase sebesar 87,1%, dan responden memiliki status gizi yang berlebih sebesar 88,7%.
- c. Terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi lemak dengan status gizi (p value = 0,000). Kekuatan nilai koefisien korelasi (nilai r) yang di dapatkan sebesar 0,699. Hal ini memperlihatkan tingkat korelasi kuat pada hubungan kebiasaan konsumsi lemak dengan status gizi.
- d. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (p value = 0,001). Kekuatan nilai koefisien korelasi (nilai r) yang di dapatkan sebesar -0,410. Hal ini menunjukkan tingkat korelasi yang sedang pada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi.
- e. Terdapat hubungan antara persen lemak tubuh dengan status gizi (p value = 0,000). Kekuatan nilai koefisien korelasi (nilai r) didapatkan 0,527. Hal ini memperlihatkan tingkat korelasi kuat pada hubungan persen lemak tubuh dengan status gizi.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pegawai Di Kemdikbud

Bagi pegawai Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan khususnya pada Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Anak Usia Dini serta Direktorat Kursus dan Pelatihan dapat memantau status gizi serta mencegah penyakit tidak menular menular (PTM) yang timbul akibat dari masalah status gizi lebih (*overweight*) dan obesitas. Selain itu, pegawai di Kemdikbud khususnya di Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan Anak Usia Dini serta Direktorat Kursus dan Pelatihan dapat mengatur faktor risiko dari status gizi lebih dengan mengontrol kebiasaan konsumsi lemak, aktivitas fisik serta persen lemak tubuh yang berlebih.

V.2.2 Bagi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Bagi Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan, masih diperlukannya perancangan program yang dapat meningkatkan aktivitas fisik pada pegawai, seperti adanya senam peregangan atau senam penyegaran di jam-jam tertentu untuk menambah aktivitas fisik pegawai, meningkatkan frekuensi latihan fisik secara rutin, mengadakan seminar kesehatan bagi para pegawai di Kemdikbud, menyediakan sarana untuk pengecekan status gizi secara rutin bagi para pegawai di Kemdikbud, menyediakan kantin sehat atau catering untuk pegawai yang telah disesuaikan dengan kebutuhan gizi, memberikan *reward* bagi pegawai yang menerapkan pola hidup dan pola makan seimbang dengan mencapai status gizi yang ideal.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Bagi penelitian selanjutnya dapat turut mengukur pengaruh tingkat kebugaran, pengetahuan terkait dengan status gizi, dan perilaku makan lainnya sehingga dapat semakin mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi pegawai.