

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Jenis kelamin pegawai didominasi dengan jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 40 orang (66,7%).
- b. Pegawai paling banyak usia lansia awal yaitu 29 orang (48,3%).
- c. Pegawai dominan memiliki IMT *overweight* 31 orang (51,7%)
- d. Pegawai dominan memiliki LP dalam kategori berisiko yaitu sebanyak 44 orang (73,3%).
- e. Pegawai dominan memiliki RLPP dalam kategori berisiko yaitu sebanyak 41 orang (68,3%).
- f. Gambaran faktor pola makan yang mempengaruhi lemak visceral adalah sebagai berikut:
 - 1) Responden lebih banyak mengonsumsi nasi sebagai asupan karbohidrat yaitu 53 orang (88,3%) dengan frekuensi selalu (>5x/minggu).
 - 2) Responden lebih banyak mengonsumsi keju sebagai asupan protein hewani yaitu 30 orang (50%) dengan frekuensi selalu (>5x/minggu).
 - 3) Responden lebih banyak mengonsumsi tempe dan kacang sebagai asupan protein nabati yaitu 31 orang (51,7%) dengan frekuensi kadang-kadang (3-5x/minggu) dan jarang (1-2x/minggu).
 - 4) Responden lebih banyak mengonsumsi mentega/margarin sebagai asupan lemak yaitu 33 orang (55%) dengan frekuensi jarang (1-2x/minggu).
 - 5) Responden lebih banyak mengonsumsi sayuran rendah serat sebagai asupan serat yaitu 23 orang (38,3%) dengan frekuensi kadang-kadang (3-5x/minggu).

- 6) Responden lebih banyak mengonsumsi buah tinggi kalori sebagai asupan buah yaitu 32 orang (53,3%) dengan frekuensi kadang-kadang (3-5x/minggu).
 - 7) Responden lebih banyak mengonsumsi air putih sebagai asupan minuman yaitu 59 orang (98,3%) dengan frekuensi selalu (>5x/minggu).
 - 8) Responden lebih banyak mengonsumsi *ice cream* sebagai asupan gizi lain yaitu 31 orang (51,7%) dengan frekuensi jarang (1-2x/minggu).
- g. Pegawai dominan memiliki aktivitas sedang 29 orang (48,3%).
 - h. Jumlah pegawai dengan kadar lemak visceral normal 31 orang (51,7%).
 - i. Faktor jenis kelamin memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai lemak visceral ($p = 0,000$) pada pegawai DJBC Kantor Wilayah Jakarta Maret 2016.
 - j. Faktor usia tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai lemak visceral ($p = 0,821$) pada pegawai DJBC Kantor Wilayah Jakarta Maret 2016.
 - k. Faktor aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan nilai lemak visceral ($p = 0,070$) pada pegawai DJBC Kantor Wilayah Jakarta Maret 2016.

V.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan, penulis memberikan saran sebagai berikut:

- a. Bagi Pegawai DJBC Kantor Wilayah Jakarta
 - 1) Bagi pegawai dengan IMT *obese* dan *overweight*, LP dan RLPP dalam kategori berisiko diharapkan dapat memperbaiki pola makan dan meningkatkan aktivitas fisiknya agar tidak menyebabkan komplikasi dikemudian hari.
 - 2) Pegawai disarankan untuk melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang (seperti berjalan kaki, bersepeda, tenis, dan sebagainya) untuk mengurangi risiko terjadinya akumulasi lemak visceral tubuh.

b. Bagi DJBC Kantor Wilayah Jakarta

- 1) Dapat dilakukan kegiatan seperti senam pagi minimal 3x per minggu dengan durasi 50 menit untuk memenuhi kebutuhan aktivitas fisik minimal para pegawai.
- 2) Melakukan pemeriksaan status gizi dan nilai lemak visceral para pegawai setiap bulannya untuk pemantauan kesehatan jasmani pegawai.

c. Bagi Peneliti Lain

- 1) Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain penelitian kohort/ *case-control* sehingga dapat lebih akurat dalam menggambarkan hubungan kausalitas antara berbagai faktor yang mempengaruhi lemak visceral.
- 2) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah variabel yang belum diteliti seperti faktor genetik, etnis dan hormonal.

