

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu :

- a. Sebagian besar responden, berada pada usia dewasa madya yaitu, 30 – 49 tahun (51,47%), berjenis kelamin laki-laki (73,53%), dan sudah menikah (82,35%).
- b. Sebagian besar responden tidak stres (82,4%), memiliki *emotional eating* yang rendah (85,3%), aktivitas fisik ringan (52,9%), persen lemak tubuh berlebih (97,1%), dan status gizi berlebih (75%).
- c. Tidak terdapat hubungan antara tingkat stres (p value = 0,618) dan *emotional eating* (p value = 0,543) dengan status gizi pegawai UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik (p value = 0,005) dan persen lemak tubuh (p value pada laki-laki dan perempuan berturut-turut yaitu 0,000 dan 0,000) dengan status gizi pegawai UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

Perlunya perancangan program yang dapat meningkatkan aktivitas fisik pegawai di UPN “Veteran” Jakarta. Program yang dapat dilakukan berupa peningkatan frekuensi olahraga rutin, pengadaan seminar kesehatan bagi pegawai, penyediaan sarana pengecekan status gizi bagi pegawai, ataupun pemberian hadiah bagi pegawai yang mampu menerapkan pola hidup dan pola makan sehat serta mencapai status gizi ideal. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat turut mengukur pengaruh tingkat kebugaran, stres kerja, dan perilaku makan lainnya sehingga dapat semakin mengetahui faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi pegawai.