

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dengan rerata usia 20-29 tahun berjumlah 47 responden dengan presentase 42%, responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih besar berjumlah 72 responden dengan presentase 64,3%, tingkat pendidikan akhir di jenjang SMK berjumlah 40 responden dengan presentase 35,7%.
- b. Rerata pengetahuan gizi pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dalam kategori kurang dengan jumlah responden 57 dan presentase sebesar 50,9%.
- c. Rerata aktivitas fisik pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dalam kategori ringan, berjumlah 48 responden dengan presentase 42,9%.
- d. Rerata frekuensi konsumsi makanan kemasan pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI memiliki hasil yang sama dengan presentase 50% pada kedua indikator.
- e. Rerata kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI memiliki kejadian gizi lebih sejumlah 78 responden dengan presentase 69,9%.
- f. Tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dengan $p\text{-value} = 0,104$.
- g. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dengan $p\text{-value} = 0,000$.
- h. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih pada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dengan $p\text{-value} = 0,169$.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI

- a. Memberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik teratur kepada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dengan mengadakan *workshop* ataupun seminar kecil.
- b. Memberikan pengetahuan mengenai asupan gizi seimbang dan aktivitas fisik kepada pegawai Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian RI dan menjelaskan beberapa dampak yang terjadi jika mengalami gizi lebih.

V.2.2 Bagi Masyarakat

- a. Mengenalkan dan mengedukasi pegawai dan juga orang di sekitar lingkungannya untuk mengonsumsi yang beragam makanan dan mengurangi konsumsi makanan kemasan, serta melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga untuk mencegah terjadi aktivitas fisik ringan atau aktivitas sedentar pada pegawai.
- b. Meluangkan waktu untuk menambah pengetahuan gizi seperti mencari informasi melalui internet bagaimana pengaturan pola makan sehat ataupun mengunjungi pelayanan kesehatan disekitar lingkungan terdekat.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah responden lebih luas serta variabel yang lebih bervariasi, sehingga dapat mengetahui faktor penyebab yang mempengaruhi kejadian gizi lebih yang keliru.
- b. Menggunakan desain atau pendekatan penelitian yang berbeda seperti kualitatif agar dapat lebih mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi dalam status gizi.