

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

- a. Status gizi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha tergolong status gizi lebih yaitu sebanyak 59 responden (65,6%).
- b. Asupan energi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha tergolong asupan energi lebih yaitu sebanyak 49 responden (54,4%).
- c. Pengetahuan gizi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha tergolong pengetahuan gizi baik yaitu sebanyak 54 responden (60%).
- d. Aktivitas fisik pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha tergolong aktivitas fisik ringan dan sedang yaitu sebanyak 52 responden (57,68%).
- e. Ada hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan status gizi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha ($p\text{-value} = 0,000$).
- f. Tidak ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha ($p\text{-value} = 0,618$).
- g. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada personel prajurit Batalyon Satria Sandi Yudha ($p\text{-value} = 0,000$).

V.2 Saran

- a. Memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Mengurangi makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, gurih dan manis guna mencegah asupan energi berlebih yang akan berdampak pada penumpukan energi di dalam tubuh sehingga terjadi status gizi lebih.
- b. Menerapkan pengetahuan gizi yang telah dimiliki dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehari-hari.
- c. Memanfaatkan fasilitas olahraga (*fitness center*) di kantor sehingga dapat memperbanyak aktivitas fisik sehari-hari dengan cara menambah durasi dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan tubuh serta mencegah terjadinya berat badan lebih guna tercapai status gizi normal.