

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1. Kesimpulan**

- a. Wiraswasta pada penelitian ini sebagian besar berusia 36 tahun - 45 tahun, yaitu pada kategori dewasa akhir sejumlah 63 responden (62,4%). Sementara itu, pada jenis kelamin, sebagian besar memiliki jenis kelamin laki-laki yaitu sejumlah 57 responden (56,4%). Pada klasifikasi wiraswasta, mayoritas jenis pedagang yaitu wiraswasta dengan jenis pedagang tidak bergerak sejumlah 53 responden (52,5%).
- b. Status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor, berdasarkan Kemenkes RI 2014, sebagian besar berada di status gizi normal sebanyak 49 responden (48,5%), lalu pada status gizi gemuk berat 38 responden (37,6%), gemuk ringan 12 responden (11,9%) sementara kurus sebanyak 2 responden (2%).
- c. Sebagian besar wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor memiliki asupan manis yang tidak lebih sebanyak 53 responden (52,5%) , sementara pada asupan garam sebanyak 87 responden (86,1%) dalam kategori asupan lebih dan asupan lemak sebanyak 68 responden (67,3%) ada pada kategori lebih .
- d. Aktivitas fisik pada wiraswasta usia dewasa sebagian besar ada pada tingkat sangat aktif/berat dengan jumlah responden sebanyak 39 responden (38,6%) sementara pada tingkat ringan dan sedang masing-masing berjumlah 31 responden (30,7%)
- e. Asupan makan gula tidak terdapat hubungan dengan status gizi dengan  $p\text{-value} = 0,165$  ( $p > 0,05$ ), asupan makan garam terdapat hubungan dengan status gizi dengan nilai  $p\text{-value} = 0,041$  ( $p < 0,05$ ) dan asupan makan lemak, tidak terdapat hubungan dengan status gizi dengan  $p\text{-value} = 0,204$  ( $p > 0,05$ )

- f. Terdapat hubungan antara Aktivitas fisik dengan status gizi pada wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor dengan nilai p-value = 0,003 ( $p < 0,05$ )
- g. Pada klasifikasi wiraswasta dengan status gizi wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor terdapat hubungan dengan nilai p-value = 0,00 ( $p < 0,05$ )
- h. Determinan pada hubungan asupan makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada Wiraswasta usia dewasa di Kabupaten Bogor, yaitu asupan garam p-value = 0,019 ( $p < 0,05$ ) dengan OR = 7,6 dan CI sebesar 1,3 - 42.

## **V.2. Saran**

### **V.2.1. Bagi Responden**

Peningkatan status gizi obesitas di kalangan masyarakat semakin meningkat, hal ini dikarenakan pola makan yang salah. Status Gizi merupakan hal penting yang harus dipantau agar tubuh tetap berada pada keadaan yang fit dan normal. Banyaknya responden yang memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, hal ini dikhawatirkan dampaknya di masa yang akan datang. Diharapkan kepada responden untuk mengubah kebiasaan makan dengan pola makan yang lebih sehat guna meminimalisir terdampaknya penyakit tidak menular

### **V.2.2. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Perubahan status gizi pada wiraswasta merupakan hal yang dapat dipicu oleh beberapa hal, contohnya seperti asupan makan, aktivitas fisik dan faktor lain. Maka dari itu, Diharapkan studi ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian di masa depan yang menggunakan variabel dan metode yang berbeda.