

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

- a. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan pengendara ojek online dengan rerata paling besar yaitu usia 32 – 45 tahun berjumlah 50 responden (66,7%), rerata jenis kelamin paling besar yaitu laki-laki berjumlah 72 responden (96%), rerata tingkat pendidikan terakhir sebagian besar di jenjang SMA/SMK berjumlah 49 responden (65,3%), dan rerata tingkat pendapatan sebagian besar menengah ke bawah ( $\leq$  Rp 4.694.493) berjumlah 65 responden (86,7%).
- b. Rerata konsumsi buah pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 56 responden (74,7%) dan rerata konsumsi sayur pada pengendara ojek online sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 46 responden (61,3%).
- c. Rerata pola makan pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru sebagian besar dalam kategori tidak baik sebanyak 49 responden (65,3%).
- d. Rerata aktivitas fisik pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru sebagian besar dalam kategori ringan sebanyak 41 responden (54,7%).
- e. Tidak ada hubungan antara konsumsi buah dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru dengan  $p\text{-value} = 0,005$ .
- f. Ada hubungan antara konsumsi sayur dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru dengan  $p\text{-value} = 0,005$ .
- g. Ada hubungan antara pola makan dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru dengan  $p\text{-value} = 0,009$ .

- h. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada pengendara ojek online di Shelter Stasiun Depok Baru dengan *p-value* = 0,002

## **V.2 Saran**

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

Diharapkan kepada responden untuk memperbanyak konsumsi buah dan sayur, menjaga pola makan, dan melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga guna untuk mendukung tercapainya status gizi yang optimal pada pengendara ojek online

### **V.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Diharapkan pada penelitian selanjutnya menggunakan jumlah responden lebih luas, variabel yang lebih bervariasi, dan menggunakan metode penelitian yang berbeda agar dapat mengetahui keadaan yang lebih luas dan mendalam faktor yang mempengaruhi kejadian gizi lebih.