

BAB V

PENUTUP

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada pegawai di SMPN 4 Pasarkemis Tahun 2023, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Sebagian besar usia responden yaitu 20 – 44 tahun dengan presentase 74,1%, sedangkan jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan dengan presentase 57,4% dan pendidikan terakhir responden sebagian besar yaitu S1 dengan presentase 81,5%.
- b. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,5$.
- c. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,044$.
- d. Ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,039$
- e. Tidak ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi makanan berisiko (manis dan berlemak) dengan kejadian gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,244$

V.2. Saran

V.2.1. Bagi Responden

Pengetahuan gizi sangat penting untuk kesehatan, peneliti menyarankan agar SMPN 4 Pasarkemis bekerja sama dengan puskesmas atau bidang kesehatan lain untuk memberikan penyuluhan mengenai aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, frekuensi konsumsi makan berisiko dan dampaknya jika terjadi masalah gizi lebih. Diharapkan hasil dari penyuluhan tersebut disebarluaskan kepada murid-murid ataupun orang terdekatnya agar permasalahan gizi di Indonesia bisa berkurang.

V.2.2. Bagi SMPN 4 Pasarkemis

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi masukan bagi instansi agar memberikan penyuluhan atau *workshop* bagi pegawai SMPN 4 Pasarkemis. Diharapkan SMPN 4 Pasarkemis dapat membangun fasilitas olahraga dan membuat program olahraga untuk pegawai.

V.2.3. Bagi Penelitian Lain

Melakukan penelitian selanjutnya dengan jumlah responden lebih banyak dan variabel yang lebih bervariasi sehingga dapat mengetahui faktor apa saja yang menyebabkan kejadian gizi lebih. menggunakan desain penelitian yang berbeda seperti kualitatif agar lebih mandalami faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi.