

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada guru SMA di Kota Bogor, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Dari 121 responden, sebanyak 85 orang (70,2%) berada dalam rentang usia 36-60 tahun, yang tergolong usia berisiko. Mayoritas responden adalah perempuan, berjumlah 77 orang (63,6%). Dari segi pengalaman kerja, 54 responden (44,6%) telah bekerja lebih dari 20 tahun. Selain itu, sebanyak 98 responden (81%) telah menikah.
- b. Dari 121 responden, 65 responden (53,7%) memiliki pendapatan keluarga tinggi. Sebanyak 84 responden (69,4%) memiliki aktivitas fisik rendah. Untuk tingkat stres, didominasi oleh responden yang mengalami stres yaitu sebanyak 61 responden (50,4%). Dalam asupan makanan, 66 responden (54,5%) memiliki asupan energi yang cukup, 66 responden (54,5%) memiliki asupan protein lebih, 61 responden (50,4%) memiliki asupan lemak yang cukup, dan 81 responden (66,9%) memiliki asupan karbohidrat berlebih. Sebagian besar responden kurang dalam konsumsi sayur (99,2%) dan buah (69,4%). Pada pengetahuan gizi, 81 responden (66,9%) memiliki tingkat pengetahuan gizi yang kurang. Masalah gizi lebih ditemukan pada 69 responden (57%).
- c. Faktor yang berhubungan secara signifikan terhadap masalah gizi lebih adalah usia ($p = 0,043$), pendapatan keluarga ($p = 0,002$), aktivitas fisik ($p = 0,026$), asupan energi ($p = 0,000$), asupan protein ($p = 0,000$), asupan lemak ($p = 0,000$), asupan karbohidrat ($p = 0,000$), dan pengetahuan gizi ($p = 0,000$). Sedangkan faktor jenis kelamin, konsumsi sayur dan buah, serta tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap gizi lebih ($p > 0,05$).

- d. Terdapat perbedaan yang signifikan pada faktor risiko aktivitas fisik, tingkat stres, asupan protein, asupan lemak, asupan karbohidrat, serta konsumsi sayur dan buah pada sekolah negeri dan sekolah swasta ($p\text{-value} < \alpha$). Sedangkan tidak ada perbedaan yang signifikan pada faktor risiko asupan energi, pengetahuan gizi, pendapatan keluarga, dan status gizi pada sekolah negeri dan sekolah swasta ($p\text{-value} > \alpha$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Untuk mencegah masalah gizi lebih khususnya pada guru, para responden disarankan dapat meningkatkan perhatian terhadap kesehatan pribadi mereka serta menerapkan pola hidup sehat seperti meningkatkan aktivitas fisik atau olahraga, memilih dan membeli makanan yang sehat serta berkualitas, menjaga pola makan sehari-hari, serta meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan, gizi, dan makanan.

V.2.2 Bagi Masyarakat/Institusi

Disarankan pihak sekolah dapat memberikan dukungan melalui kerja sama dengan puskesmas atau tenaga kesehatan lainnya seperti kegiatan cek kesehatan perbulan, penyuluhan terkait kesehatan, gizi, serta makanan, pemantauan berat badan perbulan, senam bersama, dan lain sebagainya untuk mencegah dan mengurangi kejadian gizi lebih pada guru SMA.

V.2.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Mengingat adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, disarankan penelitian di masa mendatang dapat mengembangkan topik ini lebih lanjut dengan cakupan yang lebih luas dan mendalam. Sebagai contoh, penelitian selanjutnya dapat memasukkan berbagai faktor tambahan yang mungkin mempengaruhi masalah gizi lebih atau memperluas jumlah dan variasi responden untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.