

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan intuitive eating, snacking habits dan kualitas diet terhadap status gizi pada pegawai di lingkungan kerja UPN “Veteran” Jakarta dapat disimpulkan sebagai berikut :

- a. Pegawai UPN “Veteran” Jakarta dengan usia 23-58 tahun, mayoritas berjenis kelamin laki-laki (67.1%), mayoritas berpendidikan tinggi (79.3%), mayoritas lama bekerja selama 8 jam (85.4%), mayoritas memiliki pendapatan < UMR Rp 5.000.000 (53.7%).
- b. Status Gizi pegawai UPN “Veteran” Jakarta mayoritas ada pada kategori Obesitas (65.9)%,
- c. Hasil penelitian ini mendapatkan gambaran pada responden mayoritas cenderung Intuitive Eating sebanyak 53.7%. Pada snacking habits mayoritas kategori Baik sebanyak 56,1%. Lalu untuk Kualitas Diet mayoritas kategori Rendah yaitu sebanyak 86.6%.
- d. Hasil pannelitian bivariate menyatakan tidak terdapat perbedaan antara *Intuitive Eating* terhadap status gizi ( $p\ value\ 0,857 > 0,05$ ). Terdapat perbedaan signifikan antara *Snacking Habits* terhadap status gizi ( $(p\ value\ 0,009 < 0,05)$ ), dan terdapat perbedaan signifikan antara kualitas diet terhadap status gizi ( $p\ value\ 0,002 < 0,05$ ).

#### **V.2 Saran**

##### **V.2.1 Bagi Peneliti**

Untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan variabel faktor yang tidak diteliti dan di lokasi berbeda. Kemudian untuk perhitungan skor pada Kualitas Diet, selain menggunakan DQI-I peneliti lain bisa menggunakan HEI-2010.

##### **V.2.2 Bagi Institusi**

Menyediakan informasi terkait perilaku makan dan pentingnya status gizi bagi pegawai atau tenaga kerja. Menyediakan informasi pentingnya hidup sehat

dan mempertahankan program kesehatan seperti senam pagi atau olahraga bersama. Serta mengadakan pemeriksaan kesehatan setidaknya dalam 3 bulan sekali.

### **V.2.3 Bagi Responden**

Menjaga asupan yang bergizi penting untuk menjaga kestabilan tenaga kerja. Oleh karena itu responden perlu menerapkan perilaku makan yang baik, dalam jenis dan kuantitas makanan. Kemudian responden perlu melakukan aktivitas fisik yang rutin, seperti mengikuti rangkaian program olahraga yang diadakan oleh institusi, ataupun bisa melakukan olahraga ringan di rumah ketika hari libur.