

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berlandaskan pada hasil data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

- a. Responden pada penelitian ini yakni para pegawai tendik di lingkungan kerja Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan usia dewasa awal 23-38 (50%) dan dewasa akhir 39-58 tahun (50%), sedangkan jenis kelamin responden sebagian besar didominasi oleh laki-laki (67.1%). Pendapatan responden (53.7%) rendah atau dibawah UMR Rp 5.000.000 kota Jakarta. Kemudian, tingkat Pendidikan responden sekitar (63%) telah menempuh pendidikan tinggi (Diploma 3, Sarjana, dan magister).
- b. Persentase obesitas sentral pada penelitian ini yaitu (65.9%) atau sebanyak 54 responden mengalami kejadian obesitas sentral.
- c. Konsumsi GGL (gula, garam, lemak) pada responden sebagian besar cukup dengan persentase konsumsi gula cukup (95.1%), konsumsi garam cukup (96.2%), dan konsumsi lemak cukup (97.3%). Selain itu, aktivitas fisik responden juga mayoritas cukup (80.5%). Namun, untuk variabel kualitas tidur pada responden sebagian besar buruk sekitar (95.1%).
- d. Tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi ggl (gula, garam, lemak) dengan obesitas sentral pada pegawai tendik di lingkungan kerja Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan *p-value* konsumsi gula 0.603 ($p>0.05$), konsumsi garam 1.000 ($p>0.05$), dan konsumsi lemak 0.545 ($p>0.05$). Tidak ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur responden dengan obesitas sentral dengan *p-value* 0.603 ($p>0.05$). Pada variabel aktivitas fisik juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan terhadap obesitas sentral pada pegawai tendik di lingkungan kerja Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta dengan *p-value* 0.983 ($p>0.05$).

V.2 Saran

Berdasarkan penelitian ini, para pegawai disarankan untuk rutin melakukan pemantauan lingkar perut ataupun pemantauan status gizi serta pola makan karena tenaga kerja harus memperhatikan status gizi yang baik guna menjadi investasi untuk meningkatkan kualitas para pegawai di perkantoran. Peneliti selanjutnya dapat menganalisis faktor-faktor lain yang juga berhubungan dengan obesitas sentral pada pegawai perkantoran dengan metode penelitian berbeda, serta jumlah responden yang lebih luas. Jika meneliti terkait aktivitas fisik sebaiknya melakukan wawancara secara detail agar tidak menghasilkan hasil yang subjektif. Saran yang dapat diberikan untuk institusi, yaitu disarankan untuk mengadakan program kesehatan yang rutin serta wajib diikuti oleh seluruh pegawai meliputi program olahraga bersama, pemeriksaan kesehatan setiap beberapa bulan sekali, dan adakan program kantin sehat (makanan yang dijual mengandung gizi yang seimbang).