

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Secara garis besar, temuan penelitian dengan tema “Hubungan antara Aktifitas Fisik, Frekuensi Konsumsi *Ultra Processed Food*, serta Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Kejadian Berat Badan Lebih pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta” menunjukkan bahwa :

- a. Mayoritas responden merupakan laki-laki dengan persentase sebesar 61.8%, memiliki suku Jawa dengan persentase 58.8%, dan memiliki pendidikan terakhir Tamat PT/S1/S2/S3 dengan persentase 75.5%.
- b. Berdasarkan data penelitian usia rata-rata responden tercatat 41.1 tahun, dengan rentang 23 tahun hingga 61 tahun.
- c. Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden memiliki berat badan lebih dengan distribusi sebanyak 65 orang (63.7%) memiliki berat badan lebih sedangkan sisanya sebanyak 37 orang (36.3%) tidak memiliki berat badan lebih.
- d. Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden memiliki tingkat aktifitas fisik yang ringan dengan distribusi sebanyak 80 orang (78.4%) memiliki aktifitas fisik ringan, 18 orang (17.6%) memiliki aktifitas fisik sedang, dan 4 orang lainnya (3.9%) memiliki aktifitas fisik berat.
- e. Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang dengan distribusi sebanyak 22 orang (21.6%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang baik sedangkan 80 orang lainnya (78.4%) memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang.
- f. Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden memiliki sikap gizi seimbang cukup dengan distribusi sebanyak 44 orang (43.1%) memiliki sikap gizi seimbang baik, 57 orang (55.9%) memiliki sikap gizi seimbang cukup dan 1 orang (1%) memiliki sikap gizi seimbang kurang.

- g. Berdasarkan data penelitian, mayoritas responden memiliki tingkat perilaku gizi seimbang baik dengan distribusi sebanyak 50 orang (49%) memiliki perilaku gizi seimbang baik, 47 orang (46.1%) memiliki perilaku gizi seimbang cukup dan 5 orang (4.9%) memiliki perilaku gizi seimbang kurang.
- h. Berdasarkan data penelitian, jumlah responden yang jarang dan sering mengonsumsi *Ultra Processed Foods* adalah seimbang atau sama dengan distribusi sebanyak 51 orang (50%) jarang mengonsumsi *Ultra Processed Foods* sedangkan 51 orang lainnya (50%) sering mengonsumsi *Ultra Processed Foods*.
- i. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta dengan nilai $P = 0.214$ ($P > 0.05$).
- j. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *Ultra Processed Foods* dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta dengan nilai $P = 0.680$ ($P > 0.05$).
- k. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta dengan nilai $P = 0.214$ ($P > 0.05$).
- l. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta dengan nilai $P = 0.306$ ($P > 0.05$).
- m. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta dengan nilai $P = 0.500$ ($P > 0.05$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Meski hasil penelitian ini tidak menunjukkan hasil yang berhubungan, pegawai UPN “Veteran” Jakarta tetap diharapkan untuk dapat meningkatkan aktifitas fisik dan kegiatan olahraga, memperhatikan dan membatasi konsumsi *Ultra Processed Foods*, serta membaca dan mengimplementasikan Pesan Gizi Seimbang yang telah dituliskan dalam Peraturan Kemenkes No. 41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang.

V.2.2 Bagi Institusi

Pihak institusi yaitu UPN “Veteran” Jakarta diharapkan untuk berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mengenai berat badan lebih dengan cara mengadakan penyuluhan mengenai Pesan Gizi Seimbang kepada pegawai UPN “Veteran” Jakarta serta mengadakan lebih banyak acara dan kegiatan olahraga untuk meningkatkan aktifitas fisik pegawai.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya disarankan untuk mampu mengembangkan penelitian ini dengan mengeksplorasi variabel lainnya seperti faktor stress, konsumsi energi, riwayat merokok, dan lain sebagainya untuk dapat mengetahui lebih dalam mengenai faktor resiko berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta.