

BAB V

KESIMPULAN

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka kesimpulan yang dapat diambil yaitu:

- a. Hampir seluruh responden berada dalam kategori dewasa madya (usia 40-60 tahun) (54,9%), berjenis kelamin laki-laki (61,8%), memiliki pendidikan terakhir perguruan tinggi (75%), dan memiliki berat badan lebih (63,7%).
- b. Sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi gula yang berlebih (51%), memiliki kebiasaan konsumsi garam yang berlebih (50%), memiliki kebiasaan konsumsi lemak yang berlebih (50%), memiliki kebiasaan konsumsi air putih yang kurang (79,4%), memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi (74,5%), memiliki durasi tidur yang kurang (62,7%).
- c. Terdapat hubungan antara konsumsi gula ($p = 0,016$), lemak ($p = 0,023$), dan *sedentary lifestyle* ($p = 0,000$) dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta.
- d. Tidak terdapat hubungan antara konsumsi garam ($p = 0,537$), konsumsi air ($p = 0,481$) dan durasi tidur ($p = 0,171$) dengan kejadian berat badan lebih pada pegawai UPN “Veteran” Jakarta.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Responden

Pegawai UPN “Veteran” Jakarta dapat memperbaiki pola konsumsi gula, garam, lemak dengan cara mengurangi makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, gorengan, serta makanan dan minuman manis pada saat rapat, mengerjakan pekerjaan, maupun pada saat waktu senggang. Kemudian mengurangi *sedentary lifestyle* dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti banyak berjalan kaki

di sekitar kampus atau rumah, dan memperbaiki durasi tidur agar mencukupi sesuai dengan kebutuhan yang seharusnya.

V.2.2 Bagi Institusi

Bagi institusi dapat menyediakan lingkungan kerja yang mendukung gaya hidup sehat, seperti menyediakan dispenser air minum di area strategis, menyediakan opsi makanan sehat di kantin, menyediakan snack yang sehat seperti buah-buahan atau makanan olahan dari buah atau sayur pada saat rapat, memberi waktu istirahat yang cukup agar pegawai bisa bergerak, mengadakan pemeriksaan kesehatan rutin, sert memberikan edukasi berkala tentang pedoman gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berikutnya, disarankan untuk melakukan studi dengan ragam variabel yang lebih luas serta menerapkan desain atau pendekatan penelitian yang berbeda guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya berat badan lebih.