

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berikut merupakan kesimpulan yang didapatkan dari penelitian ini.

- a. Distribusi frekuensi status gizi pekerja PT. X berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) tahun 2025 menunjukkan bahwa terdapat 3 pekerja (2,4%) mengalami *underweight*, 56 pekerja (44,4%) memiliki status gizi normal, 29 pekerja (23,0%) mengalami *overweight*, dan 28 pekerja (30,2%) mengalami obesitas dari total 126 sampel.
- b. Distribusi frekuensi pekerja di PT. X tahun 2025 menunjukkan bahwa mayoritas pekerja berusia < 40 tahun (54,8%), jenis kelamin laki-laki (64,3%), memiliki tingkat pengetahuan gizi baik (69,0%), memiliki keragaman makanan yang baik (98,4%), jarang mengonsumsi makanan manis (69,8%), jarang mengonsumsi makanan asin (51,6%), jarang mengonsumsi makanan berlemak (53,2%), jarang mengonsumsi minuman manis (59,5%), jarang mengonsumsi sayur (54,8%), jarang mengonsumsi buah (52,4%), memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (52,4%), berstatus menikah (72,2%), memiliki masa kerja < 5 tahun (53,2%), menilai lingkungan fisik mendukung (55,6%), dan menilai lingkungan sosial kurang mendukung (50,8%).
- c. Variabel yang memiliki hubungan dengan status gizi pekerja PT. X berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) tahun 2025 adalah usia ($p = 0,003$), jenis kelamin (0,043), pengetahuan gizi (0,020), aktivitas fisik sedang (0,004), aktivitas fisik ringan (0,008) status pernikahan (0,042), dan masa kerja (0,006).
- d. Faktor yang paling dominan memengaruhi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada pekerja PT. X tahun 2025 adalah aktivitas fisik. Didapatkan nilai POR 13,406 (95% CI: 2,463-72,976) yang berarti pekerja dengan tingkat aktivitas fisik ringan memiliki peluang 13,406 kali lebih tinggi untuk mengalami malnutrisi dibandingkan dengan pekerja yang

memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi. Aktivitas fisik berintensitas ringan dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas karena berhubungan dengan peningkatan persentase lemak tubuh. Rendahnya intensitas aktivitas fisik dalam jangka waktu yang lama dapat menyebabkan pengeluaran energi menjadi lebih kecil dibandingkan dengan asupan energi dan akan mengganggu keseimbangan energi tubuh. Kondisi tersebut mempermudah terjadinya penumpukan kelebihan energi dalam bentuk lemak tubuh, sehingga dapat meningkatkan indeks massa tubuh (IMT) serta risiko terjadinya *overweight* dan obesitas.

V.2 Saran

Berikut merupakan saran rekomendasi yang dapat disampaikan oleh peneliti kepada pihak-pihak terkait.

a. Bagi Perusahaan Tempat Penelitian

- 1) Perusahaan disarankan untuk mengadakan pengukuran kesehatan dan antropometri secara berkala dan bersifat wajib bagi seluruh pekerja, yang dapat dilaksanakan satu kali setiap minggu dan disertai dengan sesi konsultasi singkat bersama tenaga kesehatan atau ahli gizi. Pengukuran tersebut meliputi indikator status gizi dan komposisi tubuh, seperti berat badan, tinggi badan, Indeks Massa Tubuh (IMT), lingkaran pinggang, *body age*, lemak tubuh, dan massa otot, serta parameter kesehatan metabolik berupa tekanan darah, kadar gula darah, kolesterol, dan asam urat. Hasil pengukuran ini dapat dimanfaatkan untuk memantau kondisi gizi dan kesehatan pekerja serta menjadi acuan dalam penyusunan upaya promotif dan preventif guna mencegah masalah gizi dan menurunkan risiko penyakit metabolik di tempat kerja.
- 2) Mewajibkan seluruh pekerja untuk mengikuti Program Wellness dan menetapkan program tersebut sebagai bagian dari kebijakan kesehatan kerja perusahaan.
- 3) Membuat dan mengembangkan aplikasi khusus Program Wellness yang berfungsi untuk memantau aktivitas fisik dan status gizi pekerja secara

berkala. Aplikasi ini digunakan untuk pencatatan aktivitas fisik harian, pemantauan berat badan dan IMT, pemberian pengingat aktivitas otomatis, serta penyampaian edukasi kesehatan, sehingga perusahaan dapat melakukan evaluasi dan tindak lanjut secara berkelanjutan.

- 4) Mengadakan kegiatan olahraga bersama secara lebih rutin (di luar Program Wellness), yang dilaksanakan satu kali setiap minggu, seperti pilates, yoga, lari bersama atau senam bersama, dengan penyesuaian jenis olahraga terhadap kondisi fisik dan jam kerja pekerja untuk meningkatkan aktivitas fisik pekerja
- 5) Melaksanakan edukasi konsumsi buah dan sayur secara lebih rutin melalui kampanye kesehatan, baik secara daring maupun luring, seperti penyampaian pesan edukatif, poster, atau media digital, untuk meningkatkan kesadaran dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur pada pekerja.

b. Pekerja PT. X

Seluruh pekerja PT. X diharapkan mampu menerapkan gaya hidup sehat secara konsisten, antara lain dengan menerapkan pola makan seimbang dengan membatasi konsumsi makanan yang berisiko dan meningkatkan konsumsi sayur dan buah, melakukan aktivitas fisik secara rutin di sela waktu kerja maupun di luar jam kerja, serta mengurangi perilaku sedentari dengan membatasi durasi duduk terlalu lama. Selain itu, pekerja diharapkan berpartisipasi secara aktif dalam program kesehatan kerja yang diselenggarakan oleh PT. X dan meningkatkan kesadaran terhadap dampak permasalahan status gizi terhadap kesehatan dan produktivitas kerja, sehingga upaya pencegahan dapat dilakukan sejak dini.

c. Peneliti Selanjutnya

- 1) Menambahkan variabel lain yang berpotensi memiliki hubungan dengan status gizi, seperti shift kerja, stress kerja, kualitas tidur, dan perilaku merokok.

- 2) Menggunakan instrumen pengukuran lain untuk menilai pola makan seperti metode *24-Hour Food Recall* untuk memperoleh gambaran asupan gizi yang lebih akurat.
- 3) Melakukan penelitian pada jenis industri lain agar dapat mengetahui perbedaan hasil penelitian pada industri migas dengan industri lainnya.
- 4) Menggunakan sampel yang lebih besar untuk meningkatkan kekuatan analisis dan generalisasi hasil penelitian.
- 5) Mengkaji lebih lanjut dampak status gizi terhadap berbagai aspek kesehatan dan kapasitas kerja pekerja.