

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

- a. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara pola makan *junk food* dengan obesitas ($p=0,006$).
- b. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p=0,044$).
- c. Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara durasi tidur 7 hari dengan obesitas ($p=0,001$) dan antara durasi tidur dari catatan tidur 6 hari dengan obesitas ($p= 0,019$).

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Institusi

- a. Mengadakan pemeriksaan kesehatan kepada pegawai secara rutin. Pemantauan status gizi pegawai dapat dilakukan dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Pemantauan ini sebagai pencegahan untuk pegawai agar tidak terkena penyakit kronik yang menyerang pada seseorang dengan status gizi lebih.
- b. Mengadakan penyuluhan kepada para pegawai tentang pentingnya gizi untuk menunjang aktivitas pegawai di tempat kerja.
- c. Mengadakan pertandingan olahraga dengan berbagai jenis cabang untuk meningkatkan aktivitas fisik pegawai.

V.2.2 Bagi Responden

- a. Pegawai yang memiliki status gizi lebih dan obesitas, sebaiknya mulai menurunkan berat badan dengan memperhatikan asupan makan sehari-hari dan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari.
- b. Aktif mencari tahu informasi mengenai gizi dan kesehatan.

V.2.3 Bagi Peneliti Lain

Sebaiknya dilakukan penelitian lanjutan mengenai obesitas pegawai di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta mengingat prevalensi obesitas yang cukup tinggi dan diharapkan dapat menggunakan sampel yang lebih besar dengan variabel-variabel yang belum ada di dalam penelitian ini.

