

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian yang dilakukan mengenai hubungan konsumsi pangan dan aktivitas fisik dengan status gizi polisi Polsek Pinang Ranti Jakarta tahun 2017, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Responden yang memiliki status gizi tidak lebih sebanyak 47.6% dan responden dengan status gizi lebih 52.4 %.
2. Variabel asupan energi memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi dengan *p value* 0.005.
3. Variabel asupan protein memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi dengan *p value* 0.055.
4. Variabel asupan lemak memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi dengan *p value* 0.047.
5. Variabel asupan karbohidrat tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan status gizi dengan *p value* 0.527.
6. Variabel aktivitas fisik memiliki hubungan yang tidak bermakna dengan status gizi dengan *p value* 0.808.

V.2 Saran

Setelah menganalisa hasil dan pembahasan penelitian, maka peneliti mengajukan beberapa saran yaitu:

- a. Polisi laki-laki Polsek Pinang Ranti banyak yang mengalami status gizi lebih sebaiknya mulai menurunkan berat badan dengan memperhatikan asupan sehari-hari dan juga meningkatkan aktivitas fisik di waktu luang.
- b. Disarankan mulai mewajibkan anggota polisi yang berstatus gizi lebih mengikuti kegiatan senam pagi yang diadakan oleh polsek.

- c. Mengadakan penyuluhan kepada para polisi tentang pentingnya gizi untuk menunjang aktivitas polisi di tempat kerja. Informasi mengenai gizi seimbang, pemantauan berat badan, kebutuhan energi masing-masing individu, pengenalan zat gizi serta fungsinya, dan makanan-makanan yang baik untuk dikonsumsi serta risiko penyakit yang muncul jika seseorang mengalami obesitas.

