

## **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.

