

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian Perbedaan Asupan Lemak dan Karbohidrat, Serta Aktivitas Fisik Antara Guru SMP yang Obesitas dan Normal di Kota Denpasar dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Rata-rata tingkat konsumsi lemak pada guru obesitas lebih tinggi dibandingkan yang berstatus gizi normal yaitu sebesar 125.6% (lebih), sedangkan pada guru berstatus gizi normal tingkat konsumsi lemak sebesar 70.7% (defisit tingkat sedang).
2. Rata-rata tingkat konsumsi karbohidrat pada guru obesitas yaitu 108% (baik), sedangkan rata-rata tingkat asupan karbohidrat pada guru dengan status gizi normal sebesar 65.2% (defisit tingkat berat).
3. Rata-rata aktivitas fisik guru dengan status gizi obesitas yaitu sebesar 2872 (aktivitas sedang), sedangkan rata-rata aktivitas fisik pada guru dengan status gizi normal yaitu 4762 (aktivitas tinggi).
4. Ada perbedaan asupan lemak pada guru obesitas dan yang tidak obesitas ( $p < 0.000$ ).
5. Ada perbedaan asupan karbohidrat pada guru obesitas dan guru berstatus gizi normal ( $p < 0.000$ ).
6. Ada perbedaan aktivitas fisik pada guru obesitas dan guru berstatus gizi normal (0.004).

## **B. SARAN**

### **1. Bagi Guru**

Kepada guru-guru yang mengalami obesitas disarankan untuk menurunkan berat badan dengan memperhatikan asupan makanan sehari-hari untuk mencegah pemicu timbulnya obesitas dengan cara konsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang sesuai kebutuhan individu serta melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga secara rutin untuk menurunkan berat badan dan menjaga tubuh tetap bugar. Sedangkan, bagi guru yang status gizinya normal diharapkan untuk tetap mempertahankan status gizi tersebut dengan cara mengonsumsi makanan beragam, bergizi seimbang serta meningkatkan aktivitas fisik.

### **2. Bagi pihak sekolah**

Disarankan untuk mengadakan kegiatan olahraga rutin untuk semua guru agar guru-guru memiliki aktivitas yang dapat mencegah terjadi obesitas.