

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan “Hubungan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* Pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar” maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil pengukuran kejadian *overweight* berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa nilai rata-rata indeks massa tubuh adalah (23,45) yang dimana 5,9 % sampel berada dalam kategori normal, 50% *Overweight*, 41,2% risiko obesitas, dan 2,9% obesitas tingkat 1, sementara tidak ada sampel yang termasuk obesitas tingkat 2.
2. Tingkat konsumsi zat gizi makro (energi, karbohidrat, protein, lemak) pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar menunjukan sebagian besar berada pada kategori konsumsi energi 64,7%, lemak 58,8% dan protein 85,3%, sedangkan konsumsi karbohidrat didominasi oleh kategori cukup yaitu 64,7%.
3. Sebagian besar anggota Brimob Tohpati diketahui memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan sebesar 70,6% dengan nilai rata-rata 824,5.
4. Ada hubungan tingkat konsumsi lemak dengan kejadian *Overweight* pada Anggota Kepolisian satuan Brimob Tohpati Denpasar.
5. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *Overweight* pada Anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar.

B. Saran

1. Ahli gizi diwajibkan, untuk memberikan saran agar program pencegahan *Overweight* pada anggota Kepolisian Satuan Brimob Tohpati Denpasar difokuskan pada peningkatan kesadaran akan pentingnya keseimbangan antara asupan zat gizi makro dengan aktivitas fisik. Anggota diharapkan untuk mengatur konsumsi lemak sesuai dengan kebutuhan harian serta meningkatkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik guna menjaga berat badan ideal. Selain itu, perlu dilakukan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur dan pemilihan jenis makanan yang tepat untuk mencegah *Overweight*.
2. Penelitian lanjutan juga dianjurkan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian *Overweight*, seperti kebiasaan makan, stress kerja, dan pola tidur, guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif.