

BAB VI

SIMPULAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan konsumsi sayuran dan aktivitas fisik dengan status obesitas pada anggota STT Manggala Danendra Banjar Tengah tahun 2022 dengan 64 responden, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Karakteristik sampel berdasarkan usia paling banyak adalah usia 20-22 tahun sebanyak 24 sampel (39,1%), jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki yaitu 34 sampel (53,1%), pendidikan terakhir terbanyak adalah SMA yaitu 42 sampel (65,6%), dan pekerjaan terbanyak adalah pelajar/mahasiswa yaitu 42 sampel (65,6%).
2. Kategori konsumsi sayuran pada sampel anggota STT terbanyak adalah kategori kurang yaitu 62 sampel (96,6%) dengan rata-rata konsumsi sayuran pada sampel adalah 61,8 gr sayuran/hari..
3. Kategori tingkat aktivitas fisik pada sampel anggota STT terbanyak adalah kategori sedang yaitu 35 sampel (54,7%) dengan rata-rata 2451 MET menit/minggu.
4. Kategori status obesitas pada sampel anggota STT adalah 12 sampel (18,8%) dan diikuti kategori status gizi *overweight* yaitu 9 sampel (14,1%).
5. Tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi sayuran dengan status obesitas anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah tahun 2022. Uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,332$.

6. Ada hubungan signifikan yang cukup dan berbanding terbalik antara aktivitas fisik dan status obesitas anggota STT Eka Manggala Danendra Banjar Tengah tahun 2022. Uji statistik Rank Spearman diperoleh nilai $\rho = 0,004$ dan koefisien korelasi (r) adalah $-0,356$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran penulis yang dapat digunakan untuk bahan pertimbangan yaitu:

1. Diharapkan anggota STT Eka Manggala Danendra, Banjar Tengah dapat memperhatikan konsumsi sayuran dan aktivitas fisik mengingat masih ada anggota STT dengan status gizi obesitas dan *overweight*.
2. Anggota STT dengan konsumsi sayuran rendah diharapkan meningkatkan konsumsi sayuran dengan cara memilih menu makanan yang lengkap dengan jumlah sayuran cukup minimal 2 kali/hari dan 4-5 kali/minggu sehingga dapat memenuhi kebutuhan sayuran sebanyak 250 gr dalam sehari.
3. Diharapkan anggota STT Eka Manggala Danendra, Banjar Tengah memperhatikan aktivitas fisik, walaupun aktivitas fisik tergolong sedang namun sebagian mempunyai aktivitas fisik rendah. Peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan dengan meningkatkan jenis aktivitas fisik berat dengan frekuensi minimal adalah 3 kali/minggu dan memulai hidup lebih aktif dengan sadar contohnya melakukan aktivitas fisik rendah seperti memilih berjalan kaki daripada menggunakan kendaraan untuk bepergian.