

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebagian besar responden merupakan dewasa awal sebanyak 34 orang (53,1%), berjenis kelamin perempuan sebanyak 37 orang (57,8%), memiliki pendidikan terakhir tamat SLTA/MA sebanyak 28 orang (43,8%), bekerja sebagai pegawai swasta, wiraswasta, dan tidak bekerja dengan jumlah 42 orang (65,6%), tidak memiliki pendapatan sebanyak 24 orang (37,5%), serta berasal dari keluarga besar sebanyak 28 orang (43,7%).
2. Sebagian besar responden memiliki asupan lemak kategori lebih sebanyak 35 orang (54,7%).
3. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tidak memenuhi rekomendasi WHO sebanyak 41 orang (64,1%).
4. Sebagian besar responden memiliki massa lemak tubuh kategori sangat tinggi sebanyak 37 orang (57,8%), dan kategori tinggi sebanyak 17 orang (26,6%).
5. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman*, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan lemak dengan massa lemak tubuh pada jemaat Gereja AFY Kota Medan, dengan nilai $p\text{-value} < 0,001$ dan koefisien korelasi $r = 0,521$, yang menunjukkan kekuatan hubungan sedang.

6. Berdasarkan hasil uji korelasi *Rank Spearman*, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan massa lemak tubuh pada jemaat Gereja AFY Kota Medan, dengan nilai p -value = 0,005 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = -0,349$, yang menunjukkan hubungan lemah dengan arah negatif.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi logistik binomial, asupan lemak dan aktivitas fisik secara simultan berhubungan signifikan dengan massa lemak tubuh. Variabel asupan lemak (p -value = 0,005; OR = 9,869) menunjukkan responden dengan asupan lemak lebih memiliki peluang sekitar 9,9 kali lebih besar mengalami massa lemak tubuh tinggi atau sangat tinggi. Sedangkan aktivitas fisik yang memenuhi rekomendasi WHO (p -value = 0,004; OR = 0,048) bersifat protektif.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Jemaat Gereja AFY Kota Medan diharapkan menerapkan pola makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang dengan membatasi konsumsi makanan tinggi lemak dan memilih sumber lemak yang lebih sehat agar massa lemak tubuh tetap berada dalam kategori normal.
2. Jemaat Gereja AFY Kota Medan diharapkan meningkatkan aktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO sebagai upaya mencegah peningkatan massa lemak tubuh dan risiko penyakit tidak menular.

3. Jemaat Gereja AFY Kota Medan diharapkan melakukan pemantauan status gizi secara berkala di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai upaya deteksi dini faktor risiko penyakit tidak menular.

5.3 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi massa lemak tubuh, seperti asupan energi, asupan karbohidrat, perilaku sedentari, faktor genetik, dan status sosial ekonomi.
2. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam menerapkan pola makan sesuai Pedoman Gizi Seimbang, khususnya dengan mengontrol asupan lemak serta meningkatkan aktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO, sehingga massa lemak tubuh tetap berada dalam kategori normal.