

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian *Overweight* Pada Dewasa di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai”. Maka penulis mengambil Kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak responden berusia 41-59 tahun. Pada kategori jenis kelamin lebih banyak responden dengan jenis kelamin laki-laki. Pada kategori pendidikan terakhir lebih banyak responden dengan pendidikan terakhir yaitu Tamat/Tidak Tamat SD/Sederajat. Pada kategori riwayat penyakit lebih banyak responden yang tidak memiliki riwayat penyakit. Pada kategori pekerjaan lebih banyak responden memiliki pekerjaan sebagai petani/berkebun. Pada kategori pendapatan lebih banyak responden dengan pendapatan yaitu rendah (<1.500.000). Pada kategori lama tinggal lebih banyak responden dengan lama tinggal yaitu >12 bulan.
2. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden yang memiliki aktivitas fisik tidak ringan sebanyak 21 responden (40,4%) dan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 31 responden (59,6%)
3. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden yang tidak mengalami stres sebanyak 28 responden (53,8%) dan responden yang mengalami stres sebanyak 24 responden (46,2%).

4. Hasil penelitian menunjukkan lebih banyak responden yang tidak mengalami masalah gizi *overweight* sebanyak 31 responden (59,6%) dan responden yang mengalami masalah gizi *overweight* sebanyak 21 responden (40,4%).
5. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada dewasa di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai dengan nilai *p-value* 0,021 dan PR 2,399.
6. Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kejadian *overweight* pada dewasa di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai dengan nilai *p-value* 0,031 dan nilai PR 2,333.
7. Hasil uji analisis multivariat dengan uji *Cox Regression* menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p=0,099$) dan tingkat stres ($p=0,085$) tidak memiliki hubungan signifikan dengan kejadian *overweight*, meskipun keduanya memiliki nilai hasil ini belum cukup kuat untuk membuktikan adanya hubungan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam analisis multivariat ini, aktivitas fisik dan tingkat stres bukan merupakan prediktor tunggal yang dominan dalam memengaruhi kejadian *overweight* pada responden.

8. 5.2 Implikasi

Implikasi penelitian yang tercantum dibawah ini didasarkan pada temuan peneliti, sebagai berikut:

Hasil yang telah ditemukan di UPTD Pelayanan Sosial Gelandangan dan Pengemis Binjai menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami status

gizi *overweight* memiliki aktivitas fisik ringan dan mengalami stres. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi pada pihak UPTD untuk melakukan intervensi yang tepat, seperti melakukan olahraga rutin dan memberikan pelayanan terkait terapi mental dan psikologi agar dapat memajemen stres dengan baik.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada pihak UPTD dapat merancang dan melaksanakan program aktivitas fisik yang terstruktur, seperti senam pagi atau kerja bakti rutin, untuk meningkatkan intensitas gerak responden yang mayoritas masih berada pada kategori aktivitas fisik ringan.
2. Diharapkan kepada pihak UPTD dapat menyediakan layanan dan dukungan psikolog atau sesi relaksasi berkala bagi responden, guna membantu mengelola tingkat stres yang dialami responden.
3. Diharapkan kepada pihak UPTD agar melakukan pemantauan status gizi secara berkala melalui penimbangan berat badan serta memberikan edukasi mengenai pola makan seimbang, guna menekan dan menurunkan prevalensi *overweight* pada responden.
4. Diharapkan adanya penelitian terbaru dengan metode dan desain penelitian yang berbeda dan juga variabel yang tidak diteliti pada penelitian ini.