

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa di Gereja Katolik St. Rafael Medan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Responden didominasi oleh kelompok usia 46–59 tahun (43,9%), berjenis kelamin perempuan (68,4%), dengan pendidikan terakhir mayoritas SMA/ sederajat (54,4%), pekerjaan terbanyak sebagai wiraswasta (38,6%), serta sebagian besar memiliki pendapatan rendah ($\leq$ Rp 1.500.000) sebesar 38,6%.
2. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan sebanyak 34 responden atau sebesar 59,6% mengalami *emotional eating* tinggi ($> 2,35$) dan sebanyak 23 responden atau sebesar 40,4% mengalami *emotional eating* rendah ($\leq 2,35$). *Emotional eating* diukur menggunakan instrumen kuesioner DEBQ.
3. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa sebanyak 40 responden atau sebanyak 70,2% mengalami *sedentary lifestyle* tinggi (> 6 jam/hari) dan sebanyak 17 responden atau sebesar 29,8% mengalami *sedentary lifestyle* rendah (≤ 6 jam/hari). *Sedentary lifestyle* diukur menggunakan instrumen kuesioner SBQ.
4. Kejadian gizi lebih dikumpulkan dengan melakukan pengukuran antropometri. Berdasarkan hasil pengukuran, ditemukan sebanyak 33

responden atau sebesar 57,9% mengalami gizi lebih ($> 25,0$) dan sebanyak 24 responden atau sebanyak 42,1% tidak mengalami gizi lebih ($\leq 25,0$).

5. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* pada taraf signifikansi 5 persen diperoleh nilai $p = 0,008$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa, dengan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 2,11. Dimana responden dengan *emotional eating* tinggi memiliki risiko gizi lebih 2,11 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki *emotional eating* rendah.
6. Berdasarkan hasil analisis uji *Chi-Square* pada taraf signifikansi 5 persen diperoleh nilai $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada dewasa, dengan nilai *Prevalence Ratio* (PR) sebesar 6,58. Dimana responden dengan *sedentary lifestyle* tinggi memiliki risiko gizi lebih 6,58 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki *sedentary lifestyle* rendah.
7. Berdasarkan hasil analisis multivariat diperoleh bahwa variabel *sedentary lifestyle* memiliki nilai *Odds Ratio* (OR) terbesar yaitu 49,724 dibandingkan dengan *emotional eating* sebesar 11,612, sehingga dapat disimpulkan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada dewasa di gereja Katolik St Rafael Medan.

5.2. Implikasi

5.2.1. Implikasi Teoritis

1. Hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa *emotional eating* merupakan salah satu determinan perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional individu, yang berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi secara berlebihan dan berimplikasi pada kejadian gizi lebih.
2. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kejadian gizi lebih, sehingga mendukung konsep keseimbangan energi bahwa rendahnya aktivitas fisik akan menurunkan pengeluaran energi dan meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh.
3. Secara simultan, hasil penelitian ini membuktikan bahwa *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang saling berkontribusi dalam kejadian gizi lebih, sehingga memperkuat teori bahwa masalah gizi dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor perilaku.
4. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu gizi, khususnya pada bidang gizi masyarakat, dengan menegaskan bahwa faktor perilaku memiliki peranan penting dalam menentukan status gizi pada kelompok dewasa.

5.2.2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingginya kejadian *emotional eating* dan *sedentary lifestyle* pada responden berimplikasi pada perlunya upaya

peningkatan kesadaran masyarakat dalam mengontrol perilaku makan dan meningkatkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pencegahan gizi lebih. Pengelolaan emosi yang baik perlu diterapkan agar individu tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan, sementara itu pembatasan waktu aktivitas sedentari serta peningkatan aktivitas fisik secara teratur menjadi hal yang penting untuk menjaga keseimbangan energi tubuh.

5.3. Saran

1. Bagi masyarakat, khususnya umat Gereja Katolik St. Rafael Medan, disarankan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol perilaku *emotional eating* melalui pengelolaan emosi yang lebih adaptif, seperti melakukan aktivitas positif (olahraga, relaksasi, maupun kegiatan sosial), sehingga tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih.
2. Masyarakat juga disarankan untuk mengurangi perilaku *sedentary lifestyle* dengan membatasi waktu duduk atau aktivitas pasif lebih dari 6 jam per hari serta meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, mengingat hasil penelitian menunjukkan bahwa *sedentary lifestyle* merupakan faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian gizi lebih.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi mempengaruhi kejadian gizi lebih, seperti pola konsumsi, tingkat aktivitas fisik secara lebih rinci, serta faktor lingkungan dan sosial ekonomi, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif.