

BAB 7 KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

1. Ada hubungan antara IMT dan status lemak tubuh, yang ditandai dengan sebagian besar responden berstatus gizi lebih/gemuk memiliki PLT mendekati tinggi/tinggi (88.9%) dengan $p < 0.05$ dan pada responden yang memiliki lemak viseral tinggi (38.9%) dengan $p < 0.05$
2. Tidak ada hubungan antara faktor-faktor lain dengan status lemak tubuh, kecuali antara usia dengan persen lemak tubuh ($p < 0.05$).

7.2 Saran

1. Disarankan kepada pramusaji untuk membiasakan mengkonsumsi sarapan pagi, kurangi mengkonsumsi makan di malam hari, dan sering beraktivitas fisik dalam upaya menurunkan/mencapai berat badan ideal agar mencapai/mempertahankan status gizi normal.
2. Penelitian ini perlu dilanjutkan dengan mengembangkan variabel independen yang lebih spesifik dan pada jumlah sampel yang lebih besar dan merata untuk melihat kecenderungan pola makan dan asupan gizi makro serta tingkat aktifitas terhadap lemak tubuh pada setiap golongan baik jenis kelamin, usia dan jenis pekerjaannya.