

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1. Kesimpulan

1. Mayoritas nilai obesitas berdasarkan persen lemak tubuh pada anggota TNI Zeni TNI-AD adalah 22,37%.
2. Persentase anggota TNI Zeni TNI-AD yang mengalami obesitas sebesar 25,7%.
3. Anggota TNI Zeni yang bekerja di lapangan lebih banyak, dibandingkan yang bekerja di staf .
4. Anggota TNI Zeni lebih banyak yang mengonsumsi karbohidrat $\leq 110\%$ AKG yang dianjurkan. Untuk konsumsi lemak lebih banyak dikonsumsi dalam jumlah cukup. Lain halnya dengan konsumsi protein lebih banyak anggota TNI Zeni mengonsumsi protein dalam jumlah tinggi.
5. Sebagian besar anggota TNI Zeni memiliki aktivitas berat $> 7,5$.
6. Anggota TNI Zeni dengan RLPP aman 53,3% dan yang berisiko 46,7%.
7. Sebagian besar anggota TNI Zeni memiliki pendapatan keluarga sebesar $< \text{Rp } 1\text{juta}$.
8. Sebagian anggota TNI Zeni berpengetahuan cukup ($< 80\%$ jawaban benar).
9. Ada hubungan yang signifikan antara obesitas dengan konsumsi protein ($P = 0,000$).
10. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan golongan kerja ($P = 0,038$), uji statistik menunjukkan ada hubungan

yang bermakna antara obesitas dengan konsumsi lemak ($P = 0,044$), uji statistik menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan tingkat pengetahuan gizi ($P = 0,002$).

11. Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan konsumsi karbohidrat ($P = 0,149$), hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan aktivitas fisik ($P = 0,544$), dan juga menunjukkan tidak ada hubungan yang bermakna antara obesitas dengan pendapatan keluarga ($P = 0,764$).

7.2. Saran

1. Bagi Anggota TNI ZENI (40 – 55 Thn) yang berada di Staf

Perlu adanya perbaikan menu dalam penyediaan makanan, agar dipilih bahan makanan dengan rendah lemak dan rendah kolesterol.

Perlu adanya pemasangan poster mengenai menu seimbang, risiko penyakit, dampak dari obesitas di Kantor Direktorat Jenderal Zeni TNI – AD.

Penggunaan RLPP dapat di aplikasikan untuk mendapatkan gambaran persen lemak tubuh terutama penimbunan lemak di sekitar perut, karena instrumen yang digunakan mudah untuk diperoleh dan mudah dalam penggunaannya.

2. Bagi Pihak Kantor Direktorat Jenderal Zeni TNI – AD

Sebaiknya pihak Direktorat Jenderal Zeni TNI – AD bekerjasama dengan instansi kesehatan terutama Dinas Kesehatan Angkatan Darat di wilayah sekitar untuk mengadakan program penyuluhan gizi untuk mengatasi masalah gizi lebih atau obesitas.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

- 3.1. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor yang paling dominan dalam mempengaruhi persen lemak tubuh pada anggota TNI Zeni pria usia (40 – 55 tahun).

