

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Responden pada kelompok kontrol dan sampel berusia 19-29 tahun dengan mayoritas responden berusia 20 tahun (30,4%) yang termasuk ke dalam kategori dewasa muda. Responden berjenis kelamin laki-laki (17,9%) dan perempuan (82,1%) yang memiliki status gizi dalam kategori obesitas I ( $>25 \text{ kg/m}^2$ ) (50%) dan obesitas II ( $>27 \text{ kg/m}^2$ ) (50%). Rata-rata responden memiliki pendidikan terakhir lulusan SMA/ sederajat (87,5%), bekerja sebagai mahasiswa (92,9%), dan memiliki penghasilan  $>\text{Rp}1.500.000$  (51,8%) per bulan.
2. Kualitas diet dengan metode HEI sebelum intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi termasuk dalam kategori D (Lampiran 9) dengan rata-rata skor 69 untuk kelompok kontrol dan 65 untuk kelompok intervensi. Sementara itu, rata-rata persen lemak tubuh sebelum intervensi pada kelompok kontrol adalah 35,1% dan 36,2% pada kelompok intervensi.
3. Kualitas diet dengan metode HEI setelah intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi termasuk dalam kategori D (Lampiran 9) dengan rata-rata skor 68 untuk kelompok kontrol dan kategori C (Lampiran 9) dengan rata-rata skor 70 untuk kelompok intervensi. Sementara itu, rata-rata persen lemak tubuh setelah intervensi pada kelompok kontrol adalah 35,3% dan 34,9% pada kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik saja pada kelompok kontrol dapat menurunkan skor kualitas diet sebanyak 1 poin dan menaikkan 0,2% persen lemak tubuh. Akan tetapi, intervensi telekonseling gizi dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dapat menaikkan skor kualitas diet sebanyak 5 poin dan menurunkan 1,3% persen lemak tubuh.
4. Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas diet menggunakan metode HEI dan persen lemak tubuh pada kelompok kontrol.

5. Terdapat pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas diet menggunakan metode HEI dan persen lemak tubuh pada kelompok intervensi.
6. Terdapat perbedaan pengaruh telekonseling dan aktivitas fisik terhadap perubahan kualitas diet menggunakan metode HEI dan tidak terdapat perbedaan pengaruh terhadap persen lemak tubuh pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Institusi**

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi mahasiswa terutama mengenai pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas diet menggunakan metode HEI dan persen lemak tubuh.

### **2. Bagi Responden**

Diharapkan dapat mengaplikasikan seluruh materi dan saran selama telekonseling gizi yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari dan melanjutkan aktivitas fisik dengan jenis dan durasi yang sesuai dengan rekomendasi WHO.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan media intervensi untuk meningkatkan pemahaman dan komitmen responden dalam menjalankan program.
- b) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan metode monitoring dan evaluasi untuk meningkatkan komitmen responden dalam melakukan aktivitas fisik.
- c) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor lain yang mempengaruhi kualitas diet dan persen lemak tubuh seperti kualitas tidur dan tingkat stres.