

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

1. Responden berjumlah 56 orang berusia 19-25 tahun dengan rata-rata responden berusia 20 tahun (28,6%) dan didominasi oleh mahasiswa (92,8%). Responden berjenis kelamin laki-laki (17,9%) dan perempuan (82,1%), sebagian besar responden dari kedua kelompok memiliki pendidikan terakhir SMA/ sederajat (87,5%) dengan uang saku/penghasilan >Rp1.500.000 (51,8%). Status gizi responden dalam kategori obesitas I (50%) dan obesitas II (50%).
2. Kualitas diet dengan metode DQII sebelum diberikan telekonseling gizi dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol termasuk dalam kategori rendah dengan rata-rata skor secara berurutan 41,83 dan 42,33. Sementara itu, rata-rata lingkar pinggang sebelum diberikan telekonseling gizi dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi adalah 91 cm dan 90 cm pada kelompok kontrol.
3. Kualitas diet dengan metode DQII setelah diberikan telekonseling gizi dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol masih termasuk dalam kategori rendah dengan rata-rata skor kelompok intervensi mengalami peningkatan menjadi 46,59 sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan menjadi 42. Sementara itu, rata-rata lingkar pinggang setelah diberikan telekonseling gizi dan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan dengan hasil 80 cm untuk kelompok intervensi dan 86 cm pada kelompok kontrol.
4. Terdapat pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap kualitas diet dengan metode *Diet Quality Index International* (DQII) dan lingkar pinggang pada kelompok intervensi.

5. Tidak terdapat pengaruh aktivitas fisik terhadap kualitas diet dengan metode DQII dan terdapat pengaruh terhadap lingkaran pinggang pada kelompok kontrol.
6. Terdapat perbedaan pengaruh telekonseling gizi dan aktivitas fisik terhadap perubahan kualitas diet menggunakan metode DQII dan terdapat pengaruh terhadap lingkaran pinggang pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Institusi**

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber pustaka mahasiswa yang ingin melakukan penelitian terkait pengaruh telekonseling dan aktivitas fisik terhadap kualitas diet dan lingkaran pinggang pada dewasa obesitas atau penelitian sejenis.

### **2. Bagi Masyarakat**

- a. Diharapkan masyarakat meningkatkan kualitas diet dengan cara mengonsumsi makanan yang bervariasi, meningkatkan konsumsi serat dari buah dan sayur, mengurangi asupan lemak dan natrium.
- b. Diharapkan masyarakat mampu beraktivitas fisik sesuai rekomendasi WHO yakni 150–300 menit perminggu untuk latihan aerobik intensitas sedang atau 75 menit aktivitas berat.

### **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

- a. Diharapkan peneliti berikutnya mampu mengembangkan media intervensi dan monitoring agar memudahkan responden dalam memahami informasi yang disampaikan dan meningkatkan kepatuhan responden dalam menjalankan program aktivitas fisik.
- b. Diharapkan peneliti selanjutnya memperhatikan variabel lain yang memiliki potensi memengaruhi kualitas diet dan lingkaran pinggang seperti kualitas tidur dan tingkat stres.