

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Responden penelitian ini merupakan petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman meliputi satpam regu, satpam fakultas, dan penjaga gedung dengan dominasi pada rentang usia 36-46 tahun (55,7%), dan riwayat pendidikan terakhir responden sebagian besar adalah SMA/Sederajat (68%). Kemudian, berdasarkan karakteristik kesehatan sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit (98,7%). Namun, sebanyak 32 responden (40,5%) dari 79 responden memiliki status gizi obesitas yang diukur berdasarkan dengan pengukuran persen lemak tubuh.
2. Mayoritas petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman (92,4%) memiliki asupan serat yang kurang dengan nilai median 18,2 gram
3. Seluruh petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman (100%) memiliki asupan lemak jenuh yang berlebih dengan nilai median 18,2% dari total asupan energi
4. Mayoritas petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman (92,4%) memiliki asupan *MUFA* yang kurang dengan nilai median 11,6% dari total asupan energi, namun, sebanyak (69,6%) memiliki asupan *PUFA* yang baik dengan nilai median 8,2% dari total asupan energi
5. Mayoritas petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman (92,4%) memiliki rasio konsumsi lemak tidak jenuh-jenuh yang kurang baik dengan nilai median 1,20.
6. Sebagian petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman (40,5%) memiliki status gizi obesitas yang diukur berdasarkan persen lemak tubuh dengan nilai median 22,4 %
7. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan persen lemak tubuh ($p = 0,91$) pada Petugas Keamanan di Universitas Jenderal Soedirman

8. Terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak jenuh dengan persen lemak tubuh ($p= 0,07$; $r=0,301$; $R^2= 0,378$) pada Petugas Keamanan di Universitas Jenderal Soedirman
9. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak tidak jenuh dengan persen lemak tubuh, pada variabel *Monounsaturated Fatty Acids* ($p=0,65$) dan *Polyunsaturated Fatty Acids* ($p=0,115$) pada Petugas Keamanan di Universitas Jenderal Soedirman
10. Tidak ada hubungan yang signifikan antara rasio lemak jenuh dan tidak jenuh ($p=0,169$) pada Petugas Keamanan di Universitas Jenderal Soedirman

B. Saran

1. Bagi Responden
 - a. Perlunya untuk meningkatkan asupan serat seperti buah-buahan, sayur-sayuran, kacang-kacangan, dan sereal
 - b. Perlunya untuk meningkatkan asupan makanan dengan tinggi lemak tidak jenuh
 - c. Perlunya untuk membatasi pengolahan masakan dengan penggunaan banyak minyak serta membatasi jumlah dan frekuensi dalam mengonsumsi berbagai jenis gorengan
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti yang selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi persen lemak tubuh seperti kualitas diet
3. Bagi Jurusan Ilmu Gizi Universitas Jenderal Soedirman
Jurusan Ilmu Gizi dapat melakukan penyuluhan mengenai pola makan yang dengan gizi seimbang untuk petugas keamanan di Universitas Jenderal Soedirman