

## BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Rata-rata jenis kelamin perempuan 81,75% dan laki-laki 18,25%. Rata-rata responden merupakan lulusan SMA/ sederajat (87,35%) dan berstatus sebagai mahasiswa (92,75%). Rata-rata uang saku atau penghasilan pada kelompok intervensi I yaitu <Rp1.500.000 (53,5%) dan intervensi II  $\geq$ Rp1.500.000 (59,2%). Rata-rata status gizi kelompok intervensi I yaitu kategori obesitas I (50%) dan intervensi II kategori obesitas II (51,9%).
2. Persentase massa otot kelompok intervensi I berada pada median 23,4(19,3-39,2) dan intervensi II berada pada median 23,7(21,5-31,8).
3. Rata-rata skor *dietary energy density* pada kelompok intervensi I 2,11 $\pm$ 0.33 dan intervensi II 2,09 $\pm$ 0.51.
4. Skor densitas zat gizi pangan kelompok intervensi I berada pada median -0,53(-16,43 – 4,31) dan intervensi II 0,36(-29,19 – 9,45).
5. Tidak terdapat perbedaan persentase massa otot setelah diberikan intervensi aktivitas fisik dan telekonseling selama 8 minggu pada kelompok intervensi I ( $p = 0,138$ ).
6. Tidak terdapat perbedaan persentase massa otot setelah diberikan intervensi aktivitas fisik selama 8 minggu pada kelompok intervensi II ( $p = 0,552$ ).
7. Terdapat perbedaan *dietary energy density* setelah diberikan intervensi aktivitas fisik dan telekonseling selama 8 minggu pada kelompok intervensi I ( $p = 0,047$ ).
8. Tidak terdapat perbedaan skor densitas zat gizi pangan setelah diberikan intervensi aktivitas fisik dan telekonseling selama 8 minggu pada kelompok intervensi I ( $p = 0,480$ ).

9. Tidak terdapat perbedaan *dietary energy density* setelah diberikan intervensi aktivitas fisik selama 8 minggu pada kelompok intervensi II ( $p = 0,548$ ).
10. Tidak terdapat perbedaan skor densitas zat gizi pangan setelah diberikan aktivitas fisik selama 8 minggu pada kelompok intervensi II ( $p = 0,307$ ).
11. Tidak terdapat perbedaan massa otot ( $p = 0,336$ ), *dietary energy density* ( $p = 0,589$ ), dan densitas zat gizi pangan ( $p = 0,134$ ) pada kelompok intervensi I dan intervensi II setelah diberikan perlakuan selama 8 minggu.

## B. Saran

1. Peneliti selanjutnya dapat memberikan latihan ketahanan dengan beban luar atau bantuan alat yang disesuaikan dengan kemampuan responden untuk membantu meningkatkan massa otot serta menghindari kemungkinan cedera pada responden.
2. Peneliti selanjutnya dapat menentukan tingkat kepatuhan program responden dengan memperhatikan periode program.

