

BAB 6

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada 126 responden yaitu terdiri dari 63 perawat dan 63 petugas administrasi di Rumah Sakit Gading Pluit dapat disimpulkan:

1. Terdapat total 44 responden (34,9 %) dari total 126 responden yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas atau $IMT \geq 23,0$
2. Terdapat 26 dari 63 perawat (41,3 %) yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas atau $IMT \geq 23,0$ serta terdapat 18 dari 63 petugas administrasi (28,6 %) yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas atau $IMT \geq 23,0$
3. Tidak didapatkan hubungan ($p > 0,05$) antara peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan IMT pada perawat. Didapatkan hubungan sangat bermakna ($p = 0,005$) antara peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan IMT pada petugas administrasi. Didapatkan pula hubungan bermakna ($p = 0,014$) antara peningkatan aktivitas fisik dengan penurunan IMT pada gabungan perawat dan petugas administrasi secara keseluruhan

6.2 Saran

Setelah hasil penelitian ini didapatkan, maka ada beberapa hal yang dapat disarankan:

1. Sebaiknya kelompok perawat melakukan olahraga lebih sering lagi supaya dapat menurunkan IMT sehingga dapat mengurangi resiko akibat IMT tinggi (*overweight* dan obesitas)
2. Untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik, disarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan jumlah sampel yang lebih besar dan meneliti faktor-faktor lainnya yang berpengaruh dalam indeks massa tubuh