

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Sebagian besar pegawai Puskesmas Gubug 1 (85%) memiliki kebiasaan kurang mengonsumsi sayur dengan rata-rata $188,17 \pm 6,3197$ gram/hari.
2. Sebagian besar pegawai Puskesmas Gubug 1 (85%) memiliki kebiasaan konsumsi buah cukup dengan rata-rata $168,164 \pm 5,9028$ gram/hari.
3. Sebagian besar pegawai Puskesmas Gubug 1 (86,2%) memiliki kebiasaan minum air putih dalam jumlah yang cukup dengan rata-rata $2090 \pm 45,817$ ml/hari.
4. Sebagian besar pegawai Puskesmas Gubug 1 (78,8%) memiliki kadar kolesterol darah tinggi dengan rata-rata $241,16 \pm 6,298$ mg/dl.
5. Sebagian besar pegawai perempuan Puskesmas Gubug 1 (51,2%) mengalami obesitas dan 13,8% laki-laki juga obesitas dengan rata-rata lingkar perut $86,44 \pm 1,170$ cm.
6. Sebagian besar pegawai Puskesmas Gubug 1 (86,2%) memiliki tingkat kebugaran atau nilai VO_2 max cukup dengan rata-rata $31,2 \pm 4,398$ liter/menit.
7. Tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi sayur dengan nilai VO_2 max pegawai Puskesmas Gubug 1.
8. Tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi buah dengan nilai VO_2 max pegawai Puskesmas Gubug 1.
9. Ada hubungan kebiasaan konsumsi air putih dengan nilai VO_2 max pegawai Puskesmas Gubug 1.
10. Tidak ada hubungan kadar kolesterol dengan nilai VO_2 max pegawai Puskesmas Gubug 1.
11. Tidak ada hubungan lingkar perut dengan nilai VO_2 max pegawai Puskesmas Gubug 1.

5.2 Saran

1. Pihak Puskesmas lebih memperhatikan tingkat kebugaran pegawai, misalnya :

- a) Menyediakan makanan selingan untuk para pegawainya berupa bahan olahan sayur dan buah.
 - b) Menyediakan air putih yang cukup untuk minum di setiap unit pelayanan.
 - c) Mewajibkan senam setiap dua kali seminggu untuk pegawai sebagai upaya penurunan obesitas.
 - d) Melaksanakan pemeriksaan rutin kesehatan karyawan setahun dua kali.
 - e) Melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan test Rockport berkaitan dengan kinerja pegawai.
2. Bagi pegawai Puskesmas dianjurkan mengkonsumsi sayur dan buah setiap hari dengan jumlah yang cukup, minum air putih setiap hari minimal 8 gelas baik dirumah/di kantor, melakukan aktivitas fisik sesuai kemampuan masing-masing individu dan mengikuti anjuran petugas gizi dalam menerapkan pola makan yang tepat.
 3. Penelitian selanjutnya, sebaiknya peneliti memperhatikan kelengkapan instrumen (food model), jenis data yang digunakan (data primer), dan menggunakan metode penelitian Kohort, agar mendapatkan gambaran kebiasaan aktivitas fisik, riwayat penyakit, atau kebiasaan merokok yang tidak diperoleh dengan metode *cross sectional*.