

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan antara asupan energi dan aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pedagang Pasar Liliwo dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan distribusi responden berdasarkan asupan energi yang didapatkan dari instrumen penelitian *Food Frequency Questionnaire* semi kuantitatif didapatkan bahwa dari 71 responden yang termasuk dalam asupan energi kurang sejumlah 2 responden (2.8%), asupan energi baik sejumlah 31 responden (43.7%) dan asupan energi lebih sejumlah 38 responden (53.5%).
2. Berdasarkan distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik yang didapatkan dari instrumen penelitian *Global Physical Activity Questionnaire* didapatkan bahwa dari 71 responden yang termasuk dalam aktivitas fisik ringan sejumlah 36 responden (50.7%), aktivitas fisik sedang sejumlah 25 responden (35.2%) dan aktivitas fisik berat sejumlah 10 responden (14.1%).
3. Berdasarkan distribusi responden berdasarkan persen lemak tubuh yang didapatkan dari instrumen penelitian timbangan *Bio Impedance Analyzer* didapatkan bahwa dari 71 responden yang termasuk dalam persen lemak tubuh *healthy* sejumlah 34 responden (47.9%), persen lemak tubuh *overfat* sejumlah 20 responden (28.2%) dan persen lemak tubuh *obese* sejumlah 17 responden (23.9%).

4. Ada hubungan antara asupan energi dengan persen lemak tubuh pedagang Pasar Liluwo, dengan nilai  $r = 0.75$  dan nilai signifikan  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini dapat dilihat dari tingginya jumlah responden yang asupan energinya berlebih dan tingginya jumlah responden yang persen lemak tubuhnya *overfat* dan *obese*. Semakin tinggi nilai asupan energi semakin tinggi pula nilai persen lemak tubuh, dan keduanya mempunyai keeratan yang kuat.
5. Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan persen lemak tubuh pedagang Pasar Liluwo, dengan nilai  $r = 0.10$  dan nilai signifikan  $p = 0.39$  ( $p > 0.05$ ). Hal ini dapat dilihat dari aktivitas responden yang cenderung sama meskipun memiliki nilai persen lemak tubuh yang berbeda-beda.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, berikut saran yang dapat diberikan:

1. Bagi pedagang

Bisa lebih memperhatikan tubuh sendiri khususnya mengontrol berat badan, asupan makanan dan mengetahui dampak dari kelebihan berat badan terhadap risiko timbulnya penyakit.

2. Bagi peneliti lain

Dapat menambah referensi dan mempeluas informasi terkait penelitian ini, serta bisa ditelaah dengan baik terkait hasil yang didapatkan dan bisa ditambahkan faktor-faktor lain untuk dijadikan variabel tambahan.

3. Bagi institusi pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai referensi serta menambah kekurangannya baik dalam referensi variabel maupun instrument penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul, K, S. 2017. Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Peserta Didik Kelas VII SMP Negeri 5 Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: UNY
- Adi, E, M. 2017. Hubungan Persen Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*: 05 (02).
- Ambarawati, D. 2016. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein, Serat, dan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan IMT Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Semarang. *Skripsi*. Semarang: UMS
- Amelia, N. 2016. Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik. *Skripsi*. Jawa Tengah: Universitas Diponegoro
- Arisman, 2010. *Gizi Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Atikah, P. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Atikah, P dan Erna. 2014. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Barasi. 2010. *Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga
- Beck, P. 2010. *Essential of Nursing Research : methods, apraisal, and utilization (Sixth Edition ed)*. Philadelphia : Lippincot Williams & Wilkins.
- BPPSDM. 2018. *Pengembangan dan Pemberdayaan SDM*. Jakarta: BPPSDM
- Budiman. 2011. *Metode Penelitian Kesehatan*. Bandung : Refika Aditama
- Center for Disease Control and Prevention (CDC) 2012. *Body Mass Index: Considerations for Practitioners*. 1-4
- Cakrawati, D dan Mustika NH. 2015. *Bahan Pangan, Gizi dan Kesehatan*. Jawa Barat: Alfabeta
- Catur, A, A. 2017. *Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC
- Dafinul, D, K. 2019. Hubungan Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Dengan Pola Menstruasi Santri Putri Di Pondok Pesantren Islam Al Mukmin Sukoharjo. *Skripsi*. Surakarta: ITSK.
- Dahlan, S. 2011. *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika

- Delimasari, A. 2017. Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Prodi DIV Bidang Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: UAY
- Departemen Gizi. 2013. *Pengantar Ilmu Gizi*. Jawa Barat : UI
- Dhimas, S, A. 2016. Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Dumoli, A. 2010. *Hukum, Kajian Teori dan Praktik di Indonesia*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Dwi, E, N. 2017. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Pada Siswa-Siswi Overweight Dengan Kualitas Hidup Di SMA Negeri 1 Jember. *Skripsi*. Jember : Universitas Jember
- Efendy, S. 2017. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Body Fat Percentage Dusun Tanjug, Kulon Progo, Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Ekawati, M. 2019. Asupan Zat Gizi Makro Pada Remaja Overweight Studi Kasus Pada Siswa Kelas X dan XI Di SMAN 4 Kota Kupang. *Skripsi*. Kupang: Poltekes Kupang
- Erviania, S., dkk. 2019. Hubungan Tingkat Stress, Emotional Eating, Aktivitas Fisik Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Status Gizi Pegawai Upnj. *Ilmu Gizi Indonesia* 03 (02): 113-122
- Furqon, A. 2010. *Ilmu Gizi dan Kesehatan*. Banten : UT
- Habiturochman. 2016. Hubungan Konsumsi Air, Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Putri. Semarang: Universitas Diponegoro
- Henuhili. 2010. *Gen-gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya Dengan Perilaku Makan*. Yogyakarta: UNY
- Indresti, J. 2017. Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Dengan Kesegaran Jasmani Siswa SKADIK 105 Wara Lanud Adisujipto. *Skripsi*. Yogyakarta: UAY
- Andi, Irawan. (2017). Nutrisi, energi dan perfoma olahraga. *Polton sport Science*
- Irma. 2016. *Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC
- Kadir, S. 2021. *Gizi Masyarakat*. Yogyakarta: Absolut Media
- Kartasapoetra dan Marsetyo. 2010. *Ilmu Gizi Korelasi Gizi dan Produktivitas*. Jawa Barat: Rineka Cipta

- Kemenkes RI. 2017. *KIT Informasi Aktivitas Fisik*. Jakarta: Kemenkes
- Kemenkes RI. 2018. *KIT Informasi Epidemiologi Obesitas*. Jakarta: Kemenkes
- Komite Penanggulangan Kanker Nasional. 2019. *Pedoman Strategi dan Langkah Aksi Peningkatan Aktivitas Fisik*. Jakarta
- Lapau. 2015. *Metode Penelitian Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Lina, P, D. 2015. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Skripsi*. Semarang: Universitas Diponegoro
- Lukaski C., dan Hanry. 2017. *Body Composition, Health and Performance In Exercise and Sport*. US: CRC Press
- Makarimah, A. 2017. Hubungan Antara Status Gizi, Persen Lemak Tubuh, Pola Konsumsi, dan Aktivitas Fisik Dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar. *Skripsi*. Surabaya: UNAIR
- Mardiyana, R. 2016. Korelasi Body Mass Index Dan Body Fat Percentage Terhadap Kadar HsCRP Pada Wanita Dewasa Sehat Di Desa Kepuharjo Cangkring Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: UND
- Marmi. 2014. *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mohamad, H. 2015. Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lin Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Gizi dan Ilmu Komunikasi. *Skripsi*:UI
- Muhtadi, D. 2014. *Pengantar Ilmu Gizi*. Jawa Barat: Alfabeta
- Nidayanti, S. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan, Asupan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Atlet Sepak Bola PS Kerinci Tahun 2018. *Skripsi*. Sumatra Barat: STIKES Perintis Sumbar
- Nisa, H dan Aulia. 2018. Hubungan Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Di Kelurahan Sondakan Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: UMS
- Nurmalina. 2011. *Manajemen dan Pencegahan Obesitas*. Bandung: Elex Media Computido
- Nursalam. 2013. *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Keperawatan*: Jakarta: Salemba Medika
- Pakar Gizi Indonesia. 2017. *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasinya*. Jakarta: EGC
- Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2017. *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas*. Jakarta: Kemenkes RI

- Petter, dkk. 2010. *Pembelajaran Pengajaran dan Assesmen*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Posangi, J., dkk. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Intensitas Olahraga Dengan Status Gizi. *Jurnal Biomedik*. 12 (2) 110-116
- Pritasari. 2017. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kemenkes
- RC, Thompson. 2012. *Medical Microbiology*. Franch Press
- Riagustin, O. 2018. Hubungan Asupan Energi dan Asupan Air Putih Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMK Hidayah Semarang. *Skripsi*. Jawa Tengah : UNW
- Riskesdas. 2016. *Infodatin Pusat Data dan Informasi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Riskesdas. 2018. *Infodatin Pusat Data dan Informasi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Siyoto. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media
- Sofiatun, T. 2017. Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan dan Praktik Gizi Seimbang Pada Remaja Di Pulau Barrang Lompo Makassar. *Skripsi*. Makassar: UNHAS
- Sunyoto, D. 2012. *Statistika Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Suroto, dkk. 2017. Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Presentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Pada Atlet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5(3) 166-174
- Sugiyono. 2018. *Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta
- Suryani, E dan Ida M. 2017. *Ilmu Gizi Bahan Ajar Keperawatan*. Jakarta: Kemenkes
- Wardanid, K. 2014. *The Effect Of Fundamental Factor to Dividend Policy : Evidence in Indonesia Stock Exchange*
- Wilda. 2015. *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*.
- WHO.2011. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*
- WHO.2020. *Global Physical Activity- WHO STEP Wise Approach to NCD risk Factor Surveillance*. Sweitzerland
- Zuhdi, N. 2015. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Pola Makan dengan status Gizi Pelajar Putri SMA. *Jurnal Public Health and Preventive Medicine Archive* 9 (3) 1.