

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan aktivitas fisik, massa otot, dan massa tulang dengan indeks massa tubuh pada pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posigadan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada hubungan aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh pada pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posigadan berdasarkan nilai *p value* $0,000 < \alpha < 0,05$,
2. Ada hubungan massa otot dengan indeks massa tubuh pada pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posigadan berdasarkan nilai *p value* $0,000 < \alpha < 0,05$
3. Ada hubungan massa tulang dengan indeks massa tubuh pada pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posigadan berdasarkan nilai *p value* $0,003 < \alpha < 0,05$

5.2 Saran

Sesuai dengan kesimpulan yang telah dikemukakan, peneliti ingin memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pegawai pemerintah desa di Kecamatan Posigadan

Diharapkan dengan penelitian ini bisa menambah pengetahuan pegawai untuk dapat memperhatikan Indeks massa tubuh agar terhindar dari beberapa masalah kesehatan seperti obesitas, osteoporosis dan masih banyak lagi.

2. Bagi jurusan kesehatan masyarakat

Diharapkan dapat menambah sumber kepustakaan bagi kesehatan masyarakat

sehingga dapat digunakan mahasiswa lain sebagai bahan referensi pembelajaran dan penelitian lanjutan.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Adanya penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber kepustakaan bagi kesehatan masyarakat sehingga dapat digunakan mahasiswa lain sebagai bahan referensi pembelajaran dan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, K. N. 2018. *Analisis Penerapan Prinsip-Prinsip Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis Pplop Jawa Tengah Tahun 2017/2018*. Journal Power Of Sports, 1(1), 55. <https://doi.org/10.25273/jpos.v1i1.2210>
- Ariyani. 2017. *Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Siswa Sd Kota Malang*. Jurnal Care, Vol .5, No.3
- Booth. 2017. *Aparq. Adolscent Physical Activity Recall Questionare*. University Sydney : Nsw.
- Borges Jlc. 2006. *Low Bone Mass In Children And Adolescents*. Arq Bras Endocrinol Metab..
- Bower Rw, Fox El. 2007. *Sports Physiology 3th Ed*. Wm.C.Brown Publishers Usa. P 322
- Calara. 2014. *Perbandingan Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Dengan Pengukuran Skinfold Dan Bioelectrical Impedance Alaysis (Bia)*. Artikel Kedokteran Diponegoro.
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fatmah. 2008. *Osteoporosis Dan Faktor Risikonya Pada Lansia Etnis Jawa*. Media Medika Indonesia.
- Handayani. 2013. *Gambaran Risiko Osteoporosis Berdasarkan Indeks Massa tubuh pada lanjut usia di panti sosial Trensawerdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya*. Jurnal. Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, Kalimantan Barat.
- Harahap. 2018. *Pengaruh Aktifitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Jumlah Leukosit Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan*. Artikel Ilmiah Ilmu Keolahragaan.
- Humaryanto, 2019. *Angka kecukupan mineral: kalsium, fosfor, magnesium dan fluor*. *Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII*. Jurnal. Jakarta.
- Irianto Dp. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga Dan Olahragawan*. Andi Yogyakarta, Yogyakarta.
- Juniarsana. 2014. *Pelatihan Fisik Disertai Diet Rendah Energi Menurunkan Lemak Tubuh Pada Kegemukan*. Artikel Ilmu Gizi.

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/Sk/Xii/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/Menkes/Sk/Xii/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta : Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. *Peningkatan Kebugaran Jasmani Di Tempat Kerja*. Direktorat Bina Kesehatan Kerja Dan Olahraga.
- Lailaini, Tuti Marinus. 2013. *Hubungan Antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Rawat Jalan Di Poliklinik Saraf Rsud Dokter Soedarso Pontianak* (Skripsi).
- Marjan, A. Q. 2014. *Hubungan Antara Pola Konsumsi Pangan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Osteoporosis Pada Lansia Di Panti Werdha Bogor*. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 8(2), 123. <https://doi.org/10.25182/jgp.2013.8.2.123-128>
- Mutiwara E. 2017. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Derajat Kerusakan Sendi Pada Pasien Osteoarthritis Lutut Di Rsup Dr. M. Djamil Padang*. <http://jurnal.fk.unand.ac.id>
- Noor, Z. 2014. *Patofisiologi Dan Peran Atom Mineral Dalam Manajemen Terapi Osteoporosis*. Jogjakarta: Salemba Medika
- Notoatmojo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Omran Healthcare. 2013. *Acute and long term effects of resistance exercise with or without protein ingestion on muscle hypertrophy and gene expression*. Amino Acids
- Parahita, Astra. 2019. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Daya Tahan Otot Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun*. Semarang: Undip

- Prihatini S. 2018. *Faktor Determinan Risiko Osteoporosis Di Tiga Provinsi Di Indonesia*. Laporan Akhir Penelitian. Bogor: Pusat Penelitian Dan Pengembangan Gizi Dan Makanan. 2006.
- Riset Kesehatan Dasar. 2013. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar 2010*. Jakarta: Badan Litbangkes. Depkes RI.
- Ruhayati. 2011. *Gizi Kebugaran Dan Olahraga*. Bandung: Lubuk Agung
- Sada, Merinta. 2012. *Hubungan Body Image, Pengetahuan Gizi Seimbang, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa*. Politeknik Kesehatan Jayapura.
- Setiowati, 2014. *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Asupan Zat Gizi Dengan Kekuatan Otot*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Universitas Negeri Semarang
- Setyawati, B. 2018. *Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Densitas Mineral Tulang Pada Perempuan Dewasa Muda (Association Between Body Mass Index And Bone Mineral Density In Young Adult Female)*. Pusat Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat, Badan Litbang Kesehatan, Kementerian Kesehatan Ri. Fakultas Kedokteran, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta
- Silvano. 2013. *Hubungan Tingkat Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Imt Index Massa Tubuh*. *Jurnal Kedokteran Muhammadiyah Volume 1 Nomor 3*.
- Sugiono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Cetakan ke-20. Alfabeta. Bandung.
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R dan D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suharjana. 2017. *Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, Medikora, Vol. Iii, No.1, 80-101*.
- West. 2012. *Eating And Physical Activity Habits Of College Students*. Undergraduate Honors Theses. Paper 45

White, A. 2011. *Pharmacologic management of chronic low back pain: synthesis of the evidence*. Spine, 36, pp.S131-S143.

WHO. 2015. *Global Database On Body Mass Indeks. Bmi Classification*.

WHO. 2020. *Global Physical Activity- WHO STEP Wise Approach to NCD risk Factor Surveillance*. Sweitzerland

Wiaro G. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Graha Ilmu, Yogyakarta.