BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil pengukuran status gizi terhadap 102 personel Polda Sumatera Utara, diketahui bahwa sebanyak 41 orang (40,2%) berada dalam kategori obesitas berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Tingkat pengetahuan polisi yang mengalami obesitas sebelum penyuluhan gizi seimbang terdiri dari 16 orang (39%) kategori kurang, 20 orang (48,8%) kategori cukup, dan 5 orang (12,2%) kategori baik. Setelah penyuluhan, seluruh responden yaitu 41 orang (100%) berada pada kategori pengetahuan baik.
3. Sikap polisi yang mengalami obesitas sebelum diberikan penyuluhan gizi seimbang didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebanyak 34 orang (82,9%), Sebaliknya, terdapat dua orang (4,9%) dalam kategori "buruk" dan lima orang (12,2%) dalam kategori "sangat baik". Setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan sikap pada kategori baik menjadi 40 orang (97,6%), sementara 1 orang (2,4%) masih berada dalam kategori cukup..
4. Telah terbukti bahwa penyebaran pamflet berisi informasi mengenai gizi seimbang memengaruhi pemahaman responden. Nilai rata-rata pengetahuan mengalami peningkatan dari 57,2 ± 19,4 sebelum penyuluhan menjadi 95,2 ± 5,2 setelah penyuluhan, dengan nilai-p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) pada hasil uji Wilcoxon.
5. Perspektif responden dipengaruhi oleh penyuluhan gizi mengenai pola makan seimbang melalui leaflet. Rata-rata nilai sikap meningkat dari 67,3 ± 6,4 sebelum penyuluhan menjadi 93,0 ± 7,5 setelah penyuluhan, Nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$) diperoleh dari hasil uji Wilcoxon.

B. Saran

1. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga profesional kesehatan didorong untuk memberikan panduan mengenai gizi dan pola hidup sehat yang lebih sering serta berkualitas tinggi, khususnya pada kelompok dewasa yang memiliki risiko overweight. Penyuluhan dapat dilakukan secara berkesinambungan menggunakan media sederhana seperti leaflet maupun media digital agar lebih mudah dipahami.

2. Bagi Institusi Kepolisian

Pihak kepolisian diharapkan dapat mendukung program pencegahan obesitas dengan menyediakan sarana olahraga teratur, mengatur pola jadwal kerja yang lebih seimbang, serta mengupayakan penyediaan makanan sehat di lingkungan kerja. Hal ini penting untuk menekan risiko penyakit metabolik pada anggotanya.

3. Bagi Responden

Responden diimbau untuk lebih berfokus menjalani gaya hidup sehat dengan menerapkan pola makan seimbang serta mengurangi konsumsi makanan yang tinggi kalori dan lemak, serta rutin melakukan aktivitas fisik untuk mencegah peningkatan berat badan menjadi obesitas.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diperkirakan bahwa penelitian di masa mendatang akan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan desain longitudinal untuk memantau perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam jangka panjang. Selain itu, disarankan menambahkan variabel lain seperti tingkat stres, kualitas tidur, dan beban kerja sebagai faktor yang memengaruhi status gizi anggota