

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Sebagian besar (64,71%) peserta posbindu aktif (aktivitas berat, sedang, atau keduanya) melakukan aktivitas fisik dan sisanya (35,29%) kurang aktif (aktivitas ringan) melakukan aktivitas fisik.
2. Sebagian besar (76,47%) peserta posbindu kurang konsumsi buah dan sisanya (23,53%) cukup konsumsi buah.
3. Sebagian besar (76,47%) peserta posbindu kurang konsumsi sayur dan sisanya (23,53%) cukup konsumsi sayur.
4. Sebagian besar (61,76%) peserta posbindu berstatus gizi salah (sangat kurang, kurang, gemuk, dan obesitas)
5. Ada asosiasi bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi. Peserta posbindu yang aktif melakukan aktivitas fisik memungkinkan 13,200 kali memiliki status gizi normal.
6. Tidak ada asosiasi bermakna antara konsumsi buah dengan status gizi.
7. Tidak ada asosiasi bermakna antara konsumsi sayur dengan status gizi.

B. Saran

1. Dari penelitian didapati bahwa aktivitas fisik berkaitan dengan status gizi, oleh karena itu perlu dilakukan promosi perilaku GERMAS khususnya mengenai aktivitas fisik oleh puskesmas maupun kader posbindu agar menghasilkan status gizi normal karena sebagian besar peserta Posbindu Lestari Kajor, Gamping, Sleman, Yogyakarta memiliki IMT yang berlebih.
2. Perilaku GERMAS dapat dikembangkan pada kegiatan lainnya, seperti kegiatan PKK.