

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

1. Kejadian *overweight* karyawan di PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng cukup tinggi.
2. Hasil analisis uji bivariat menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara usia dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Tidak ditemukan hubungan antara pola makan dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian *overweight* pada karyawan PT. Aerofood Indonesia Unit Cengkareng yang menunjukkan bahwa perilaku makan tidak selalu sebanding dengan pengetahuan.

5.2 Saran

5.1.1 Bagi PT. Aerofood Indonesia

Dapat menyelenggarakan program kesehatan khususnya edukasi mengenai pengetahuan pedoman gizi seimbang bagi karyawan sebagai upaya pencegahan kelebihan berat badan pada karyawan.

5.1.2 Bagi Peneliti

Dalam proses penelitian peneliti melakukan pengisian kuesioner melalui metode wawancara langsung, agar dapat meminimalkan bias akibat kesalahpahaman responden dalam menafsirkan pertanyaan, serta memastikan data yang diperoleh lebih akurat dan konsisten.