

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Status gizi pelaku pariwisata sebanyak (83%) dalam kategori normal sedangkan (17%) dalam kategori berat badan lebih.
2. Sebagian besar pelaku pariwisata tingkat konsumsi karbohidrat sebanyak (95,83%) defisit atau kurang dan (4,17%) sedang. Tingkat konsumsi protein sebanyak (12,5%) defisit atau kurang, (12,5%) sedang, (70,83%) baik, (4,17%) lebih. Tingkat konsumsi lemak sebanyak (16,67%) defisit atau kurang, (20,83%) sedang, (62,5%) baik.
3. Status gizi berdasarkan tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar (95%) dengan status gizi normal dalam kategori defisit atau kurang sedangkan seluruh sampel (100%) dengan status gizi berat badan lebih dalam kategori defisit atau kurang. Status gizi normal berdasarkan tingkat konsumsi protein sebanyak (10%) dengan status gizi normal dengan kategori defisit atau kurang sedangkan status gizi berat badan lebih dalam kategori defisit (25%) dan kategori lebih (25%). Status gizi normal berdasarkan tingkat konsumsi lemak defisit atau kurang sebanyak 4 sampel (20%).

B. Saran

1. Pelaku pariwisata yang memiliki status gizi normal diharapkan untuk tetap menjaga status gizi dengan menerapkan gizi seimbang yang terdiri dari makanan pokok seperti nasi, roti, kentang, ubi, mie, gandum. Lauk hewani

seperti daging ayam, daging sapi, ikan, udang, telur. Lauk nabati seperti tempe, tahu, kacang-kacangan. Sayuran seperti bayam, wortel, sawi, kangkung, tauge, buncis dan lain-lain. Buah-buahan seperti pisang, apel, semangka, melon, salak, jeruk, pepaya dan lain-lain.

2. Bagi pelaku pariwisata yang memiliki berat badan lebih disarankan untuk menjaga makanan yang dikonsumsi sesuai prinsip gizi seimbang, sehingga dapat menurunkan resiko obesitas.