

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Hubungan Antara Tingkat Stres, Tingkat Konsumsi Energi, dan Status Gizi Pedagang Wanita Pada Era New Normal Di Pasar Umum Gianyar dapat disimpulkan bahwa :

1. Status gizi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar yaitu sebagian besar dengan status gizi normal sebanyak 57,4% dan kurus 8,5%.
2. Tingkat stres pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar yaitu sebagian besar pedagang memiliki tingkat stres sedang 64,9% dan ringan 35,1%.
3. Tingkat konsumsi energi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar yaitu sebagian besar memiliki tingkat konsumsi energi normal 68,1% dan defisit ringan 4,3%.
4. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji *Rank Spearman* didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat konsumsi energi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar dengan nilai ($p = 0,215$).
5. Berdasarkan hasil penelitian dengan uji *Rank Spearman* didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pedagang wanita di Pasar Umum Gianyar dengan nilai ($p = 0,001$).

B. SARAN

Saran yang dapat diberikan yaitu sebagai berikut :

1. Bagi pedagang wanita dengan status gizi gemuk dan sangat gemuk disarankan untuk memperhatikan frekuensi makan, frekuensi makan sebaiknya 3 kali makan utama dan 2 kali selingan, jenis makanan yang dikonsumsi sebaiknya kurangi karbohidrat sederhana seperti gula dan sirup serta perbanyak karbohidrat kompleks seperti kentang, ubi, pisang, oat, dan roti gandum. Untuk porsi makanan jumlah sayur yang dikonsumsi harus 2 kali lipat dari jumlah karbohidrat yang dikonsumsi, konsumsi buah sama dengan jumlah konsumsi karbohidrat. Dan mengurangi konsumsi makanan tinggi kalori seperti sosis, bakso, ayam goreng, pizza, burger, dll, serta memperbanyak aktivitas fisik seperti berolahraga setelah seharian bekerja.
2. Bagi pedagang wanita dengan status gizi kurus disarankan untuk mengubah frekuensi makan menjadi 3 kali makan utama dan 2 kali selingan dan mengatur porsi makan sesuai kebutuhan, mengkonsumsi sayur dan buah secara teratur, serta rutin berolahraga.
3. Bagi pedagang wanita dengan tingkat stres sedang disarankan untuk mempelajari cara mengelola stres, mengurangi kebiasaan untuk memikirkan suatu masalah secara berlebihan, mendiskusikan masalah yang dihadapi dengan orang terdekat agar menemukan solusi, serta melakukan hobi yang bisa digunakan untuk menyalurkan rasa stres yang dialami.