

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Pola konsumsi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka berdasarkan jumlah konsumsi energi dengan kategori kurang yaitu 1 orang, dengan kategori baik sebanyak 37 orang dan dengan kategori lebih sebanyak 4 orang. Berdasarkan jumlah konsumsi protein semua sampel termasuk dalam kategori lebih. Berdasarkan jumlah konsumsi lemak dengan kategori kurang yaitu 18 orang, dengan kategori baik sebanyak 20 orang dan dengan kategori lebih sebanyak 4 orang. Berdasarkan jumlah konsumsi karbohidrat dengan kategori kurang sebanyak 12 orang, dengan kategori baik sebanyak 28 orang, dan dengan kategori lebih sebanyak 2 orang.
2. Aktivitas fisik pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka berdasarkan hasil VO<sub>2</sub>Max dengan metode tes lari 12 menit. Berdasarkan hasil dengan kategori baik diperoleh sebanyak 11 orang, dan dengan kategori baik sekali diperoleh sebanyak 31 orang.
3. Status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka dengan kategori normal yaitu sebanyak 40 orang dan status gizi dengan kategori gemuk yaitu sebanyak 2 orang
4. Ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka

5. Ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan status gizi pada anggota TNI-AD Yonzipur 18/Yudha Karya Raksaka

## **B. SARAN**

1. Untuk instansi hendaknya dilakukan upaya untuk memelihara dan meningkatkan status gizi para anggota prajurit agar tidak terjadinya status gizi gemuk, penyuluhan mengenai pentingnya mengontrol dan mengatur pola makan yang seimbang, pentingnya mengontrol status gizi agar tetap normal, merencanakan penyediaan penyelenggaraan makanan secara khusus untuk para prajurit dan lebih dalam untuk pemberian edukasi tentang status gizi.
2. Untuk anggota TNI-AD yang bertugas di kesatuan Yonzipur 18/YKR yang memiliki status gizi normal diharapkan lebih memperhatikan konsumsi makanan setiap harinya serta memantau berat badan tetap normal. Sedangkan anggota prajurit yang memiliki status gizi gemuk hendaknya menerapkan pola hidup sehat dengan cara mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan sehingga memperoleh semua zat gizi yang diperlukan untuk energi serta berolahraga secara teratur