BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Hotel Inaya Putri Bali, Badung dapat disimpukan beberapa hal sebagai berikut :

1. Sebesar 71 % dari total sampel yang konsumsi karbohidrat makan siang menunjukan kategori >30% dari total kebutuhan/hari.
2. Sebesar 54% sampel yang memiliki ukuran lingkar pinggang yang melebihi batas normal.
3. Sebesar 83% sampel didapatkan hasil kadar glukosa darah sewaktu yang belum pasti DM dengan rentang 90 – 199 mg/dl
4. Sebagian besar sampel pada penelitian konsumsi karbohidrat makan siang >30% dengan obesitas sentral berdasarkan ukuran lingkar pinggang serta memiliki hasil kadar glukosa darah sewaktu pada kategori belum pasti DM.

B. SARAN

Konsumsi karbohidrat pada tenaga kerja sebagian besar masih pada kategori >30% dari kebutuhan/hari. Oleh karena itu disarankan kepada pihak hotel untuk memperhatikan porsi makanan yang dikonsumsi tenaga kerja dengan menyediakan tenaga ahli gizi yang bertugas untuk menetapkan standar untuk porsi sesuai kebutuhan pada tenaga kerja dan memberikan eduksi kepada tenaga kerja terkait dengan obesitas sentral dan penyakit degeneratif yang dapat ditimbulkan serta mengadakan kegiatan aktivitas fisik berupa olahraga ringan minimal 1 kali dalam seminggu guna mencegah meningkatnya angka obesitas sentral.