

## **BAB VI**

### **Kesimpulan dan Saran**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tingkat asupan zat gizi makro dan status gizi tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Tingkat asupan energi dan protein defisit/kurang masing – masing sebanyak 87,5%, tingkat asupan lemak defisit/kurang 78,12%, dan tingkat asupan karbohidrat defisit/kurang 81,25%.
2. Status gizi normal sebanyak 53,12%, dan status gizi gemuk/sangat gemuk 46,87%.
3. Keterkaitan asupan energi, protein, dan karbohidrat defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk masing – masing 80%. Dan tingkat asupan lemak defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk 66,67%

#### **B. Saran**

1. Bagi asupan zat gizi makro sampel defisit/kurang dengan status gizi gemuk/sangat gemuk, disarankan untuk memperhatikan jumlah makanan yang dikonsumsi yaitu dengan mengurangi makanan sumber karbohidrat, perbanyak makan buah dan sayur, dan hindari makanan dan minuman yang manis. Selanjutnya yaitu memperhatikan pemilihan jenis bahan makanan, pilihlah sumber karbohidrat kompleks seperti beras merah dan oatmeal, protein hewani yang cenderung rendah lemak seperti ikan dan daging tanpa kulit, hindari makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi yang dapat menambah timbunan lemak dalam tubuh. Selain itu yang perlu diperhatikan adalah cara pengolahan bahan makanan, disarankan untuk

tidak mengolah makanan dengan cara digoreng, diusahakan agar pengolahan bahan makanan dengan cara direbus atau di kukus. Dan yang terakhir yaitu memperbanyak aktivitas fisik dan rajin berolahraga.

2. Bagi pihak hotel terutama pihak kantin diharapkan menyediakan menu yang bergizi seimbang dan lebih bervariasi, khususnya pada cara pengolahan bahan makanannya agar tidak monoton dan agar dapat menambah nafsu makan tenaga kerja di Sun Island Hotel and Spa Kuta.