

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Hotel Tjampuhan Ubud, Mengenai Hubungan Antara Kontribusi Energi, Protein, Fe, Vitamin C Dan Asam Folat Makan Siang Dengan Kadar Hemoglobin Pada Tenaga Kerja Wanita Di Hotel Tjampuhan Ubud dapat disimpulkan bahwa :

1. Kadar hemoglobin tenaga kerja wanita di Hotel Tjampuhan Ubud yaitu meliputi kadar hemoglobin kurang yaitu 11 sampel (27,5%) dan kadar hemoglobin normal yaitu 29 sampel (72,5%)
2. Kontribusi energi makan siang seluruh sampel berada dalam kategori tidak terpenuhi yaitu 100%, kontribusi protein makan siang sebagian besar dalam kategori terpenuhi yaitu 80%, kontribusi Fe makan siang seluruh sampel berada dalam kategori tidak terpenuhi yaitu 100%, kontribusi vitamin C makan siang seluruh sampel berada dalam kategori tidak terpenuhi yaitu 100% dan kontribusi asam folat makan siang sebagian besar dalam kategori terpenuhi yaitu 97,5%.
3. Hasil Uji *Korelasi Pearson* bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kontribusi energi, protein, Fe, vitamin C dan asam folat makan siang dengan kadar hemoglobin ($p > 0,05$) di Hotel Tjampuhan Ubud.

B. Saran

1. 72,5% kadar Hb tenaga kerja wanita di Hotel Tjampuhan Ubud ≥ 12 mg/dl atau tergolong normal, tetapi 27,5% masih ada tenaga kerja wanita memiliki kadar Hb kurang. Saran yang dapat diberikan sebaiknya pihak hotel memberikan edukasi tentang pentingnya tablet Fe yang bekerjasama langsung dengan pihak puskesmas guna mencegah kejadian anemia semakin banyak.
2. Selama dirumahkan, menu yang disajikan sudah memenuhi 30% dari kecukupan tenaga kerja khususnya tenaga kerja wanita terutama protein dan asam folat. Tetapi untuk pemenuhan Energi, Fe dan Vitamin C masih kurang sehingga disarankan dalam susunan menu yang disajikan hendaknya lebih menggunakan bahan makanan yang kaya akan zat gizi seperti Fe dan vitamin C, seperti contoh bahan makanan tinggi Fe seperti bayam, hati sapi, kangkung, bahan makanan tinggi vitamin C seperti jeruk manis, papaya.
3. Tidak adanya hubungan antara kontribusi energi, protein, Fe, vitamin C dan asam folat dikarenakan keterbatasan penelitian dengan menggunakan besar sampel dalam skala kecil menyebabkan hasil penelitian tidak tergambarkan secara utuh. Sehingga bagi penelitian selanjutnya menggunakan besar sampel dalam jumlah yang lebih besar.