

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Rumah Sehat Club Egar – Bingar di Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung, Mengenai Persepsi Sehat, Asupan Energi, Protein dan Status Gizi Anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar di Desa Tihingan, Kabupaten Klungkung dapat disimpulkan bahwa :

1. Anggota di Rumah Sehat Club Egar – Bingar di Desa Tihingan memiliki persepsi sehat yang masuk dalam kategori sedang yaitu 94.4%.
2. Hampir sebagian asupan energi anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar di Desa Tihingan berada dalam kategori normal yaitu 47.2%. Hampir sebagian asupan protein anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar di Desa Tihingan berada dalam kategori cukup dan lebih yaitu 36.1%.
3. Sebagian lebih status gizi anggota Rumah Sehat Club Egar – Bingar di Desa Tihingan berada dalam kategori normal yaitu 66.7%.
4. Tidak ada hubungan persepsi sehat dengan asupan energi dan protein dengan nilai ($p > 0.05$) dan hubungan korelasinya sangat lemah.
5. Tidak ada hubungan asupan energi dan protein dengan status gizi dengan nilai ($p > 0.05$) dan hubungan korelasinya sangat lemah.

B. Saran

1. Adanya keterbatasan penelitian dengan menggunakan besar sampel dalam skala kecil menyebabkan hasil penelitian tidak menggambarkan secara utuh. Sehingga bagi penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan besar sampel dalam jumlah yang lebih besar dan dilakukan jauh – jauh hari untuk mencegah adanya hal yang tidak diinginkan, seperti saat ini penelitian terhambat karena adanya wabah COVID-19.
2. Meskipun dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan namun diharapkan pemilik rumah sehat untuk memberikan edukasi gizi yang tepat kepada pengunjung mengenai persepsi sehat dan asupan zat gizi yang tepat sesuai dengan kebutuhan tubuh setiap orang.
3. Untuk pihak rumah sehat diharapkan dapat melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang benar agar mendapat status gizi yang tepat.
4. Bagi responden diharapkan supaya memperhatikan antropometri tubuhnya untuk mengetahui status gizi, resiko kesehatan dan menemui ahli gizi yang lebih ahli tentang masalah kesehatan.