

## BAB VI

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Perbedaan Status Gizi Tenaga Kerja berdasarkan Kontribusi Energi dan Zat Gizi Makro dalam Penyelenggaraan Makanan di Hotel Melia Bali dapat disimpulkan bahwa:

1. Status gizi tenaga kerja di Hotel Melia Bali sebesar 60,61% normal dan gemuk ringan 21,21%.
2. Asupan zat gizi makro makan siang tenaga kerja di Hotel Melia Bali yaitu Asupan energi yang tergolong cukup sebesar 72,73% dan asupan energi kurang sebesar 27,27%. Asupan karbohidrat yang tergolong cukup sebesar 74,24% dan asupan karbohidrat cukup sebesar 25,66%. Asupan protein yang tergolong cukup sebesar 80,30% dan asupan protein kurang sebesar 19,7%. Asupan lemak yang tergolong cukup sebesar 83,33% kurang dan asupan lemak kurang sebesar 16,67%.
3. Ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan asupan energi makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali dengan nilai ( $p = 0,039$ )
4. Ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan asupan karbohidrat makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali dengan nilai ( $p = 0,027$ )

5. Ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan asupan protein makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali dengan nilai ( $p = 0,011$ )
6. Ada perbedaan yang signifikan antara status gizi berdasarkan asupan lemak makan siang dalam penyelenggaraan makanan di Hotel Melia Bali dengan nilai ( $p = 0,045$ )

## **B. Saran**

1. Bagi sampel dengan status gizi gemuk disarankan untuk memperhatikan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi yaitu dengan mengurangi makanan dan minuman yang manis, perbanyak konsumsi sayur dan buah serta menghindari makanan yang mengandung lemak jenuh tinggi. Dan juga memperbanyak aktivitas fisik dan rajin berolahraga.
2. Bagi pihak catering diharapkan lebih menyediakan menu yang sesuai dengan gizi seimbang dan lebih bervariasi agar dapat menambah nafsu makan tenaga kerja sehingga kebutuhan energi zat gizi makro dari tenaga kerja di Hotel Melia Bali dapat tercukupi.