

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil pengamatan dan pembahasan yang dilakukan terhadap pelaku pariwisata Daya Tarik Wisata Tanah Lot, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Status gizi pelaku pariwisata yang paling banyak dengan status gizi normal 68,8%, status gizi lebih 18,8%, dan status gizi obesitas yakni 12,5%.
2. Pengukuran tekanan darah yang dilakukan pada pelaku pariwisata paling banyak dengan kategori terkontrol 75% dan dengan kategori tidak terkontrol, yaitu 25%.
3. Ada kecenderungan bahwa mereka yang memiliki status gizi dalam kategori lebih atau obesitas, memiliki tekanan darah tidak terkontrol $\geq 140/90$ mmHg dibandingkan mereka yang memiliki status gizi dalam kategori normal, memiliki tekanan darah terkontrol $< 140/90$ mmHg.

B. SARAN

Dalam pengamatan ini menunjukkan bahwa, adanya kecenderungan seseorang yang memiliki status gizi lebih atau obesitas beresiko lebih tinggi mengalami tekanan darah tidak terkontrol dibandingkan seseorang yang memiliki status gizi normal. Maka dari itu, disarankan kepada pelaku pariwisata yang memiliki status gizi lebih atau obesitas untuk melakukan pengukuran berat badan dan tekanan darah secara rutin agar berat badan dan tekanan darah tetap terkontrol. Selain itu, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga dapat menurunkan resiko dari obesitas itu sendiri serta memperhatikan syarat diet rendah natrium yang salah satunya yaitu, memperhatikan asupan natrium berupa garam dapur dan makanan kalengan untuk menurunkan resiko tekanan darah tinggi atau hipertensi pada pelaku pariwisata.

Fasilitas kesehatan yang berada di kawasan Daya Tarik Wisata Tanah Lot perlu ditingkatkan dengan menambahkan tenaga kesehatan yang berkompeten

dalam melakukan pertolongan pertama. Untuk instansi yang bekerjasama dengan Daya Tarik Wisata Tanah Lot berupa Klinik, sebaiknya memiliki petugas ahli gizi yang berperan sebagai konselor Dietetic Tourism dengan tujuan memajukan pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pelaku pariwisata maupun wisatawan yang sedang berwisata di kawasan Daya Tarik Wisata Tanah Lot. Bagi pengamat selanjutnya, diharapkan mampu mengembangkan pengamatan mengenai status gizi dan tekanan darah pelaku pariwisata Tanah Lot.