

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan data hasil penelitian yang diperoleh maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut :

1. Status gizi pada pekerja di Pabrik Tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung yang memiliki status gizi sangat kurus yaitu 3.3%, kurus 10.0%, normal 56.7%, gemuk 10.0%, dan obesitas 20.0%.
2. Status anemia pada pekerja di Pabrik Tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung yang mengalami anemia yaitu 26.7% dan yang tidak mengalami anemia 73.3%.
3. Tingkat kelelahan kerja pada pekerja di Pabrik Tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung yang mengalami kelelahan ringan yaitu 43.3%, kelelahan sedang 53.3% dan kelelahan berat 3.3%

#### **B. Saran**

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan untuk perbaikan dan pemanfaatan penelitian, maka diajukan saran sebagai berikut :

1. Pabrik Tahu Asep sebaiknya menyediakan makanan untuk meningkatkan kebutuhan gizi sehari - hari bagi pekerja, dan memberikan edukasi gizi. Pekerja yang memiliki berat badan lebih sebaiknya mengatur pola makan dan hidup sehat dengan berolahraga supaya mencapai status gizi normal.
2. Pihak pabrik sebaiknya menyediakan tablet tambah darah atau bekerjasama dengan pihak puskesmas setempat untuk mencegah anemia terutama untuk pekerja wanita usia subur.
3. Pihak pabrik sebaiknya memberikan jam kerja normal kurang lebih 8 jam sehari dan pemberian waktu istirahat 30 menit hingga 1 jam sebagai upaya terjadinya kelelahan kerja yang dapat berdampak pada kecelakaan kerja.