

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

1. Berdasarkan hasil penelitian 66% pekerja memiliki asupan energi cukup.
2. Berdasarkan hasil penelitian 89,1% pekerja memiliki asupan protein kurang.
3. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan 20% pekerja memiliki asupan serat kurang. 60% pekerja memiliki asupan zat besi cukup. 60% pekerja memiliki asupan zink kurang. 60% pekerja memiliki asupan kalsium kurang. 90% pekerja memiliki asupan natrium cukup.
4. Berdasarkan hasil penelitian 73,3% pekerja memiliki aktivitas ringan.
5. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan tidak ada pekerja yang memiliki riwayat penyakit diare, 90,0% pekerja yang tidak memiliki riwayat penyakit infeksi ISPA dan tidak ada pekerja yang memiliki riwayat penyakit kulit.

B. SARAN

1. Pabrik Tahu Asep Kecamatan Sukabumi Bandar Lampung untuk mengadakan sosialisasi tentang pola aktivitas fisik dan pentingnya menjaga penyakit infeksi guna mengedukasi pekerja agar dapat menjaga kebersihan pada saat melakukan pekerjaan.
2. Bagi karyawan pabrik tahu Asep dapat makan-makanan yang sumber zat gizinya harus lengkap seperti makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur dan buah.