

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa:

1. Lingkar perut satuan pengamanan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung terdiri dari 2 kategori, yaitu tidak obesitas 63,6% dan obesitas 36,4%.
2. IMT satuan pengamanan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung terdiri dari 4 kategori, yaitu kekurangan berat badan tingkat ringan 9,1%, normal 54,5%, kelebihan berat badan tingkat ringan 18,2%, dan kelebihan berat badan tingkat berat 18,2%.
3. Asupan energi dan asupan protein satuan pengamanan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung terdiri dari 4 kategori, yaitu sangat kurang 12,1%, kurang 9,1%, normal 39,4%, dan lebih besar 39,4%.
4. Asupan serat satuan pengamanan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung terdiri dari 2 kategori, yaitu kurang 90,9% dan normal 9,1%.
5. Kebiasaan merokok satuan pengamanan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung 100% tidak merokok.

B. Saran

Dari hasil penelitian, disarankan:

1. Satuan Pengamanan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan untuk mempertahankan status gizi yang baik dengan mengomsumsi makanan yang bergizi seimbang; meningkatkan konsumsi makanan tinggi serat, cukup protein, serta mikronutrien penting lainnya seperti zat besi dan vitamin; serta menjaga lingkungan bebas rokok, baik di tempat kerja maupun di lingkungan rumah, untuk menghindari paparan asap rokok secara pasif, meskipun seluruh responden tidak merokok.
2. Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung untuk terus mendukung program kesehatan kerja seperti mengadakan pemeriksaan status gizi secara berkala; mengadakan edukasi gizi seimbang, terutama bagi tenaga keamanan yang mempunyai aktivitas fisik cukup tinggi; menyediakan makanan sehat dalam kegiatan institusi; serta menerapkan kebijakan promosi kesehatan yang terintegrasi, termasuk konseling gizi apabila dibutuhkan.