**BAB V**

# KESIMPULAN DAN SARAN

1. **KESIMPULAN**
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah pada α 0,005.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan sikap sebelum dan sesudah pada α 0,005.
4. Tingkat konsumsi energi sebagian besar responden sebelum penyuluhan dalam kategori defisit tingkat berat 65,0%, sedangkan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi energi sebagian besar dalam kategori normal (50%).
5. Tingkat konsumsi protein sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori defisit tingkat berat 25,0%, dan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi protein sebagian besar dalam kategori diatas AKG (95%).
6. Tingkat konsumsi lemak sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori defisit tingkat berat 75,0%, dan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi lemak sebagian besar dalam kategori diatas AKG (40%).
7. Tingkat konsumsi karbohidrat sebelum penyuluhan sebagian besar responden dalam kategori defisit tingkat berat 60,0%, dan sesudah penyuluhan gizi seimbang tingkat konsumsi karbohidrat sebagian besar dalam kategori normal (35%).
8. **Saran**
9. Mengingat masih banyak pekerja yang belum menerapkan kebiasaan sarapan pagi dimohon untuk pemilik perusahaan menyediakan sarapan pagi atau kudapan pengganti bagi pekerja.