# BAB VI

# KESIMPULAN DAN SARAN

## Kesimpulan

1. Tingkat konsumsi energi responden penelitian di 5 Puskesmas Rawat Inap Kota Malang adalah dari total 28 orang responden yang diteliti, terdapat 11 orang (39.3%) yang tingkat konsumsi energinya dalam kategori defisit ringan, 7 orang (25%) dalam kategori defisit berat, 6 orang (21.4%) dalam kategori normal, 3 orang (10.7%) dalam kategori defisit sedang dan 1 orang (3.6%) dalam kategori lebih.
2. Tingkat konsumsi protein responden penelitian di 5 Puskesmas Rawat Inap Kota Malang adalahdari total 28 orang responden yang diteliti, terdapat sebanyak 17 orang (60.7%) Responden penelitian mengkonsumsi protein melebihi anjuran kebutuhan gizi. Pada kategori asupan protein normal dan defisit ringan terdapat masing-masing 4 orang (14.3%). Sedangkan sisanya sebanyak 3 orang (10.7%) kategori tingkat konsumsi proteinnya adalah defisit berat.
3. Tingkat Konsumsi Fe 28 orang responden penelitian di 5 Puskesmas Rawat Inap Kota Malang adalah sebanyak 12 orang responden (39.3%) tingkat konsumsi Fe-nya termasuk dalam kategori defisit ringan. Kemudian diikuti oleh 10 orang responden (21.4%) dalam kategori normal. Terdapat 5 orang responden (17.9%) dengan kategori tingkat konsumsi defisit berat dan sisanya sebanyak 1 orang responden memiliki kategori tingkat konsumsi Fe lebih.
4. Tingkat konsumsi Vitamin C 28 orangresponden penelitian di 5 Puskesmas Rawat Inap Kota Malang adalah sebanyak 15 orang responden (53.6%) kategori tingkat konsumsi Vitamin C termasuk dalam kategori defisit ringan. Sebanyak 5 orang responden (17.9%) dengan kategori normal. Kemudian sisanya dengan kategori defisit sedang dan defisit berat masing-masing 4 orang (14.3%).
5. Status gizi menurut Indeks massa tubuh (IMT) 28 orang responden penelitian di 5 Puskesmas Rawat Inap Kota Malang adalah; Status gizi Normal sebanyak 35.70 % (10 orang). status gizi Overweight sebanyak 32.10% (9 orang), 28.6% (8 orang) status gizi Obesitas dan 3.6% atau 1 orang Responden dengan status gizi kurus tingkat ringan.
6. Hasil Pemeriksaan konsentrasi kerja tenaga Kesehatan didapatkan; 50% dari total responden penelitian dalam kategori konsentrasi redah, 32.1% dari total responden penelitian dalam kategori konsentrasi sedang.
7. Terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status gizi pada α 0.05. Hal ini disebabkan karena status gizi merupakan ekspresi keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat dalam jangka waktu tertentu.
8. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan status gizi pada α 0.05. Hal ini disebabkan karena dalam pemilihan makan responden, meskipun responden mengurangi konsumsi protein namun makan makanan manis dan gorengan serta adana ketidak seimbangnya e
9. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi energi dengan status anemia pada α 0.05. Hal ini dapat disebabkan karena konsumsi energi responden yang tidak diimbangi dengan konsumsi vitamin dan mineral (terutama Fe) yang cukup akan menyebabkan defisiensi zat besi yang dapat menyebabkan anemia gizi besi
10. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat konsumsi protein dengan status anemia pada α 0.05. Hal ini disebabkan karena meskipun konsumsi protein yang tinggi namun responden juga mengkonsumsi makanan yang dapat menghambat konsumsi Fe dan kurang mengonsumsi vitamin c sebagai ppembantu penyerapan Fe
11. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan Fe dengan status anemia pada α 0.05. Hal ini disebabkan karena Fe merupakan sumber dari sintesis heme dalam tubuh. Konsumsi Fe yang baik akan meningkatkan kadar hb dalam tubuh dan mengurangi resiko terkena anemia.
12. Terdapat hubungan yang bermakna antara asupan vitamin C dengan status anemia pada pada α 0.05. Hal ini disebabkan karena vitamin c merupakan faktor yang membantu penyerapan Fe. Vitamin C mengubah ferri menjadi ferro sehingga memudahkan tubuh untuk menyerapnya.
13. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi energi dengan konsentrasi kerja pada α 0.05. Hal ini disebabkan karena selain terpenuhinya sumber energi bagi otak namun faktor lain yang perlu diperhatikan adalah kecerdasan secara genetik, adanya minat, bakat, motivasi serta kemampuan kognitif yang baik.
14. Terdapat hubungan yang bermakna antara Kadar Hb dengan konsentrasi kerja pada α 0.05. Hal ini dikarenakan Hb merupakan alat transport oksigen dan glukosa ke dalam otak. Pasokan oksigen yang cukup akan membuat otak terjaga dan mampu melakukan fungsinya dengan baik termasuk dalam memfokuskan pikiran.

## Saran

1. Melihat sebanyak 10.7% responden masuk dalam tingkat konsumsi energi kurang dan 25% responden masuk dalam kategori konsumsi energi defisit maka tenaga kesehatan (bidan dan perawat) diharapkan untuk mengkonsumsi makanan secara teratur dan sesuai dengan kebutuhan gizinya.
2. Mengingat bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara asupan Fe terhadap status anemia, maka tenaga kesehatan (bidan dan perawat) untuk mengkonsumsi bahan makanan dari sumber Fe serta bahan makanan yang meningkatkan penyerapan Fe.
3. Memberikan Booklet tentang mengenai Anemia Gizi Besi pada Tenaga kesehatan untuk menjadi salah satu sumber informasi yang dapat digunakan untuk mencegah anemia gizi besi.