BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

1. Frekuensi konsumsi makanan beresiko Hipertensi karyawan UPTD Puskesmas Bojong antara 19 kali sampai 111 kali dalam waktu 1 minggu
2. Jenis makanan beresiko yang disebutkan dalam penelitian ada 14 macam. Dari 14 jenis makanan tersebut tedapat lima jenis makanan berisiko yang paling banyak dikonsumsi (> 90%) antara lain makanan/ minuman manis 56 orang (96%), makanan berlemak 57 orang (98%), bumbu penyedap 58 orang (98%), pelengkap makanan58 orang (98%), dan mie basah 54 orang (93%).
3. Jenis makanan berisiko hipertensi tertinggi yang dikonsumsi karyawan UPTD Puskesmas Bojong antara lain makanan asin 50 orang (86%), makanan manis 56 orang(96%), makanan berlemak 57 orang (98%), bumbu penyedap 58 orang (98%)

5.2 SARAN

Saran bagi responden/karyawan UPTD Puskesmas Bojong, sebagai promotor Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) diharapkan bisa memperbaiki pola konsumsi makanan terutama dalam pemilihan jenis makanan dengan makanan sehat berkualitas, sesuai dengan Prinsip Gizi Seimbang (Empat Pilar Gizi seimbang). Perlu diadakan kegiatan yang mendukung seperti :

1. Pemeriksaan kesehatan rutin bagi karyawan setiap bulan
2. Olah raga rutin seminggu sekali
3. Pengadaan snack berupa buah untuk karyawan
4. dll

http://repository.unimus.ac.id