

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **V.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian tentang hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik olahraga dengan kadar hemoglobin pada pramugari di Indonesia periode Maret 2018 dapat diambil kesimpulan bahwa :

- a. Pada pramugari di Indonesia periode Maret 2018 didapatkan bahwa kadar hemoglobin terbanyak adalah kadar hemoglobin normal (83%), aktivitas fisik olahraga tertinggi dalam keadaan aktif (66,9%), asupan karbohidrat tertinggi dalam keadaan sedang (42%), asupan protein tertinggi dalam keadaan sedang (42%), asupan zat besi tertinggi dalam keadaan baik (49,1%), asupan vitamin C tertinggi dalam keadaan kurang (39,3%), asupan zinc tertinggi dalam keadaan sedang (50%), konsumsi teh tertinggi dalam status tidak mengkonsumsi (71%).
- b. Didapatkan hubungan antara asupan karbohidrat, protein, zat besi, vitamin C, dan zinc terhadap kadar hemoglobin.
- c. Faktor yang paling mempengaruhi kadar hemoglobin adalah asupan karbohidrat (OR=2,943), diikuti oleh asupan protein (OR=2,573) dan asupan zat besi (OR= 2,456).

#### **V.2 Saran**

- a. Bagi Responden

Pramugari sebagai responden sebaiknya menerapkan perilaku hidup sehat terutama perilaku kebiasaan makan yang sehat dan lebih bervariasi, menyempatkan diri untuk sarapan, memilih makanan yang kaya akan sumber karbohidrat, protein, vitamin C dan zinc supaya dapat lebih ditingkatkan menjadi kategori asupan zat gizi baik sesuai dengan angka kecukupan gizi serta perlunya upaya menjaga kebugaran dengan meluangkan waktu untuk berolahraga.

b. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan Balai Kesehatan Penerbangan untuk dapat menyediakan layanan konseling bagi peserta medical examination agar dapat mendiskusikan tentang masalah-masalah seperti pada asupan kebiasaan makan yang masih belum ditahap asupan yang baik agar dapat ditingkatkan menjadi lebih baik serta penyuluhan melalui media sosial mengenai kebiasaan makan sehat dan bervariasi pada pramugari demi meningkatkan kesehatan pramugari.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terhadap hubungan kebiasaan makan dan aktivitas fisik olahraga dengan kadar hemoglobin pada pramugari di Indonesia disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan metode penelitian yang lebih baik (kohort prospektif) serta dapat menambahkan variabel lain (riwayat menstruasi, konsumsi pil diet, aktivitas fisik yang lebih bervariasi tidak hanya olahraga tetapi juga aktivitas fisik pekerjaan, dan jenjang usia yang lebih jauh) yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada pramugari.

