

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan pada bab sebelumnya, diperoleh beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Menu Makanan dengan kebutuhan gizi yang optimal bagi penderita PJK yang melakukan diet tanpa aktivitas olahraga untuk menu makan pagi adalah 4 bungkus roti manis isi coklat dan 4 butir telur rebus. Untuk menu makan siang yaitu 1 porsi tempe goreng tepung, 5 porsi bening bayam + jagung muda dan 2 porsi ikan tenggiri bumbu tomat. Dan untuk menu makan sore yaitu 6 porsi sup labu siam + kacang panjang, 1 porsi bumbu kuning ikan tongkol, 1 porsi tumis kacang panjang + tauge, 2 porsi semur buncis, dan 3 porsi orak arik kol + wortel dengan total minimum biaya yang dikeluarkan sebesar Rp.43.380,75 per hari untuk 3 waktu makan yaitu pagi, siang, dan sore. Menu makanan dengan kebutuhan gizi yang optimal bagi penderita PJK yang melakukan diet dan berolahraga untuk menu makan pagi adalah 7 bungkus roti manis isi coklat dan 7 telur rebus. Untuk menu makan siang yaitu 10 porsi tempe goreng tepung dan 7 porsi bening bayam + jagung muda. Dan untuk menu makan sore yaitu 2 porsi tumis tempe, 1 porsi bumbu kuning ikan tongkol, 1 porsi tumis kacang panjang + tauge, 6 porsi semur buncis dan 3 porsi bacem tahu dengan total minimum biaya yang dikeluarkan sebesar Rp.57.852,5 per hari untuk 3 waktu makan yaitu pagi, siang, dan sore.
2. Kebutuhan gizi penderita PJK yang melakukan diet dan berolahraga lebih tinggi dari pada penderita yang hanya melakukan diet tanpa olahraga dikarenakan, penderita yang melakukan olahraga lebih banyak mengeluarkan energi sehingga kebutuhan gizi yang diperoleh pun harus lebih banyak.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

1. Untuk RS. Pirngadi Medan dapat menjadi bahan pertimbangan agar memberikan gizi yang lebih optimal kepada pasien sesuai dengan kebutuhan jumlah kalori pasien tersebut dengan biaya yang minimum.
2. Untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lanjutan dengan membuat sistem dari penelitian sebelumnya. Dan penelitian ini juga dapat diaplikasikan ke penyakit lain seperti stroke, hipertensi dengan metode yang sama ataupun metode yang berbeda.



THE
Character Building
UNIVERSITY