

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

1. Hasil karakteristik responden penelitian menunjukkan remaja putri dengan rerata usia 20-21 tahun 41,7%; dengan berat badan 38-49 kg 45% dan tinggi badan 150-159 cm 50%, tingkat pendidikan terakhir SMA 68,3% serta rerata uang saku Rp. \geq 50.000/hari.
2. Rerata status gizi remaja putri berdasarkan IMT/U dalam kategori status gizi normal sebesar 65%.
3. Rerata pengetahuan gizi seimbang remaja putri dalam kategori kurang sebesar 61,7%.
4. Frekuensi konsumsi *junk food* remaja putri dalam kategori sering sebesar 53,3%.
5. Frekuensi pemantauan berat badan secara berkala remaja putri dalam kategori memantau baik sebesar 73,3%.
6. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders* dengan p-value 0,024.
7. Tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi junk food dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders* dengan p-value 0,664.
8. Tidak terdapat hubungan antara pemantauan berat badan dengan IMT/U pada remaja putri di FTC *Cheerleaders* dengan p-value 0,392.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi FTC *Cheerleaders*

1. Memberikan pengetahuan mengenai gizi seimbang kepada remaja putri dengan mengenalkan pedoman tumpeng gizi seimbang, makanan beraneka ragam serta jenis bahan makanan kelompok.
2. Memberikan penyuluhan kepada remaja putri mengenai pilar dan pedoman gizi seimbang serta menjelaskan beberapa dampak penyakit degeneratif akibat kekeliruan pola konsumsi.

V.2.2 Bagi Remaja Putri

1. Mengenalkan dan mengedukasi remaja putri untuk mengkonsumsi makanan yang beragam serta melakukan pemantauan berat badan untuk mencegah maupun menanggulangi kekeliruan dalam pola makan yang berdampak pada status gizi.
2. Meluangkan waktu untuk menambah pengetahuan gizi seperti mengunjungi pelayanan kesehatan maupun melalui internet.

V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah responden yang lebih luas serta variabel yang lebih bervariasi supaya dapat mengetahui faktor penyebab yang mempengaruhi status gizi yang keliru.
2. Menggunakan desain atau pendekatan penelitian yang berbeda seperti kualitatif agar dapat lebih mendalami faktor-faktor yang mempengaruhi dalam status gizi.