

## **BAB V**

### **PENUTUP**

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

Berdasarkan hasil penelitian pramugari di PT. Garuda Indonesia analisis dan pembahasan yang telah diuraikan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan beberapa hal sebagai berikut:

1. Indeks Massa Tubuh (IMT) yang paling banyak adalah normal sebanyak 53 orang (54.6%).
2. Lingkar Lengan Atas (LILA) yang paling banyak adalah lebih dari sama dengan 23.5 cm yang tidak berisiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) sebanyak 55 orang (56.7%).
3. Citra tubuh yang paling banyak adalah negatif sebanyak 51 orang (52.6%).
4. Ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pramugari ( $p=0.005$ ).
5. Ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan Lingkar Lengan Atas (LILA) pramugari ( $p=0.000$ ).

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

1. Bagi pramugari PT. Garuda Indonesia

Agar tetap mempertahankan status gizi normalnya dan bagi pramugari yang masih berstatus gizi kurang dapat memperbaiki menjadi status gizi normal dengan cara menyeimbangkan pola hidup yang sehat dengan mengonsumsi gizi yang seimbang agar terhindar dari berbagai risiko yang berhubungan dengan status gizi.

2. Bagi PT. Garuda Indonesia

Agar melakukan pengembangan dan peningkatan informasi tentang pola hidup yang sehat mengenai gizi wanita usia subur terhadap pramugari agar terhindar dari berbagai risiko yang berhubungan dengan status gizi wanita dewasa khususnya pramugari.

3. Bagi masyarakat umum khususnya wanita usia subur

Agar senantiasa menyeimbangkan pola hidup yang sehat, seperti konsumsi gizi yang seimbang dan melakukan aktivitas fisik yang sesuai agar terhindar dari berbagai risiko yang berhubungan dengan status gizi.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan meneliti faktor-faktor yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti pengetahuan tentang gizi.

