

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Menurut hasil analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa :

- a. Kebanyakan responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan dan berusia 20 tahun sebanyak 46 orang (50%) yang tergolong remaja akhir.
- b. Mayoritas responden sebanyak 57 orang (62%) dari 92 orang tergolong gizi normal, memiliki citra negatif terhadap tubuhnya sebesar 47 orang (51,1%). Umumnya, responden memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 67,4%, kebiasaan makan buruk sebanyak 63%, dan pengetahuan gizi yang baik sebanyak 63 orang (68,5%).
- c. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara citra tubuh dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- d. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara citra tubuh dengan jenis kelamin mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- e. Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.
- f. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan makan dengan status gizi mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
- g. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

V.2 Saran

Menurut penelitian yang dilakukan maka peneliti memiliki saran sebagai berikut:

1. Bagi Responden

Bagi responden disarankan setelah penelitian ini selesai, responden dapat lebih memperhatikan status gizinya terutama berat badan, aktivitas fisik, dan pola makannya. Hal tersebut untuk mewujudkan status gizi yang normal dan menghindari terjadinya malnutrisi pada remaja yang dapat menghambat perkembangan pertumbuhannya. Selain itu, disarankan untuk responden lebih rutin menerapkan aktivitas fisik sesuai anjuran yang telah ditetapkan secara teratur dan lebih dapat menyesuaikan kebiasaan makan beragam sesuai dengan asupan zat gizi yang dibutuhkan berdasarkan usia, dan jenis kelaminnya.

2. Bagi Institusi

Bagi institusi disarankan untuk melakukan sosialisasi dan program terkait pentingnya memperhatikan status gizi, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengonsumsi pilihan makanan yang bergizi seimbang untuk menambah wawasan mahasiswa mengenai dampak yang terjadi jika seseorang mengalami malnutrisi beserta dampak penyakit yang dapat terjadi.

3. Bagi Peneliti Lain

Disarankan peneliti lain dimasa yang akan mendatang dapat mengembangkan variabel-variabel yang lebih beragam yang dapat mempengaruhi status gizi dengan total responden yang jauh lebih banyak serta luas jangkauannya agar dapat lebih menggambarkan populasi yang lebih luas. Lalu selanjutnya peneliti dapat melakukan penelitian dengan desain atau pendekatan yang lebih baik agar dapat lebih mendalami faktor lain yang dapat yang mempengaruhi dalam status gizi serta dapat membantu mengurangi permasalahan gizi pada remaja.