

BAB VI

PENUTUP

VI.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang perbedaan status gizi siswi SMAN 1 Cibinong berdasarkan citra tubuh, gaya hidup, dan pengetahuan gizi tahun 2016, diperoleh kesimpulan :

- a. Ada hubungan yang bermakna antara citra tubuh dengan status gizi $p=0,016$ dengan nilai OR 0,376 antara (0,1-0,7).
- b. Ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan status gizi $p=0,035$ dengan nilai OR 0,418 antara (0,1-0,8).
- c. Tidak ada hubungan yang bermakna antara asupan zat gizi (energi $p=0,082$, protein $p=0,290$, lemak $p=0,621$, karbohidrat $p=0,338$).
- d. Tidak ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan status gizi $p=0,080$.
- e. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi $p=0,043$ dengan nilai OR 0,436 antara (0,2-0,9).

VI.2. Saran

VI.2.1. Bagi Siswa

- a. Bagi siswi yang berstatus gizi normal, diharapkan menjaga berat badannya sehingga perlu dilakukan pemantauan status gizi secara berkala. Bagi siswi yang memiliki status gizi lebih, diharapkan untuk menurunkan berat badannya agar tidak menjadi pemicu sebuah penyakit degeneratif.
- b. Diharapkan siswa mulai memperhatikan asupan makanannya sehingga status gizi yang dicapai optimal. Bagi siswi yang memiliki asupan energi kurang, diharapkan mengkonsumsi makanan beranekaragam dan membiasakan sarapan, seangkan siswi yang mengkonsumsi energi berlebihan, diharapkan pula memperbaiki pola makan dalam kesehariannya dan siimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup.

Diharapkan siswi membiasakan sarapan pagi dan makan 3 kali sehari sesuai dengan Pedoman Gizi seimbang 9PGS0 2014, yakni anjuran konsumsi karbohidrat 3-4 porsi per orang perhari, konsumsi protein sebanyak 2-4 porsi per orang perhari, dan anjuran konsumsi lemak sekitar 67 gram atau 5 sendok makan per orang perhari.

- c. Membiasakan melakukan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik dikategorikan cukup apabila seseorang melakukan latihan fisik atau olahraga selama 30 menit setiap hari atau minimal 3-5 hari dalam seminggu.

VI.2.2. Bagi Dinas Kesehatan

Diharapkan Dinas Kesehatan khususnya di bagian pendidikan mengupayakan untuk dapat melakukan pendidikan kesehatan di sekolah mengenai status gizi dan pentingnya masa remaja, serta mengoptimalkan fungsi Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), mengingat begitu pentingnya ruang UKS di sekolah.

VI.2.3. Bagi Sekolah (Guru Konseling, Guru Biologi dan Guru Pendidikan Jasmani)

- VI.2.1. Diharapkan para guru bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan pengukuran status gizi siswi dan pemeriksaan kesehatan sebagai tindakan pencegahan agar siswi tidak mengalami dampak akibat masalah status gizi.
- VI.2.2. Diharapkan para guru bekerja sama dengan pihak sekolah untuk mengadakan pengukuran status gizi siswi dan pemeriksaan kesehatan sebagai tindakan pencegahan agar siswi tidak mengalami dampak akibat masalah status gizi.
- VI.2.3. Diharapkan para guru bekerja sama dengan pihak Puskesmas untuk mengadakan penyuluhan dan edukasi terkait makanan yang baik untuk dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan gizi pada usia remaja.

VI.2.4. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan adanya penelitian dengan menggunakan desain studi yang berbeda, seperti *case control* sehingga menggambarkan hubungan kausalitas (sebab akibat) terkait masing-masing variabel dengan status gizi.

