

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kampus Jurusan Gizi Poltekkes Kupang untuk mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Putri Usia 18-20 Tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Pola makan remaja putri usia 18-20 tahun mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang meliputi jenis makanan dan frekuensi makan dari 147 mahasiswi semua tergolong cukup.
2. Aktivitas fisik remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dengan frekuensi terbanyak yaitu kategori ringan sebanyak 138 orang (93,9%).
3. Status gizi remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang berdasarkan Indeks Masa Tubuh dengan frekuensi terbanyak adalah BB normal dengan frekuensi 88. orang (59,9%).
4. Status gizi remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang berdasarkan lingkaran lengan atas dapat diketahui bahwa frekuensi terbanyak yaitu kategori normal dengan frekuensi 79 orang (53,7%).
5. Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang menggunakan uji Chi Square diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status gizi Hubungan jenis makanan dengan status gizi mahasiswi program studi gizi poltekkes kemenkes kupang peroleh nilai p value a.
6. Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang menggunakan uji Chi Square diperoleh hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Hubungan aktivitas fisik dengan indeks masa tubuh diperoleh nilai p-value sebesar 0,179. Sedangkan hubungan aktivitas fisik dengan lingkaran lengan atas diperoleh nilai p-value sebesar 0,889.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka saran yang saya dapat berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Instusi Pendidikan

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan ilmu gizi tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja putri usia 18-20 tahun Mahasiswi Program Studi Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang dengan status gizi

2. Bagi Mahasiswi

Diharapkan mahasiswi lebih mengkonsumsi makanan yang beragam dan bergizi seimbang seperti dalam dalam setiap porsi makan terdapat sumber karbohidrat, protein hewani, protein nabati dan sayur dan buah juga melakukan aktivitas fisik sehingga dapat membantu peningkatan status gizi normal. Selain itu diharapkan mahasiswi mampu menyusun 3J (Tepat waktu, tepat jenis dan tepat jumlah).

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan melakukan penelitian menggunakan alat ukur yang sesuai dengan variabel yang akan di ambil agar hasil penelitian akurat. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti dengan menggunakan variabel lain yang berhubungan dengan status gizi.