

BAB VI

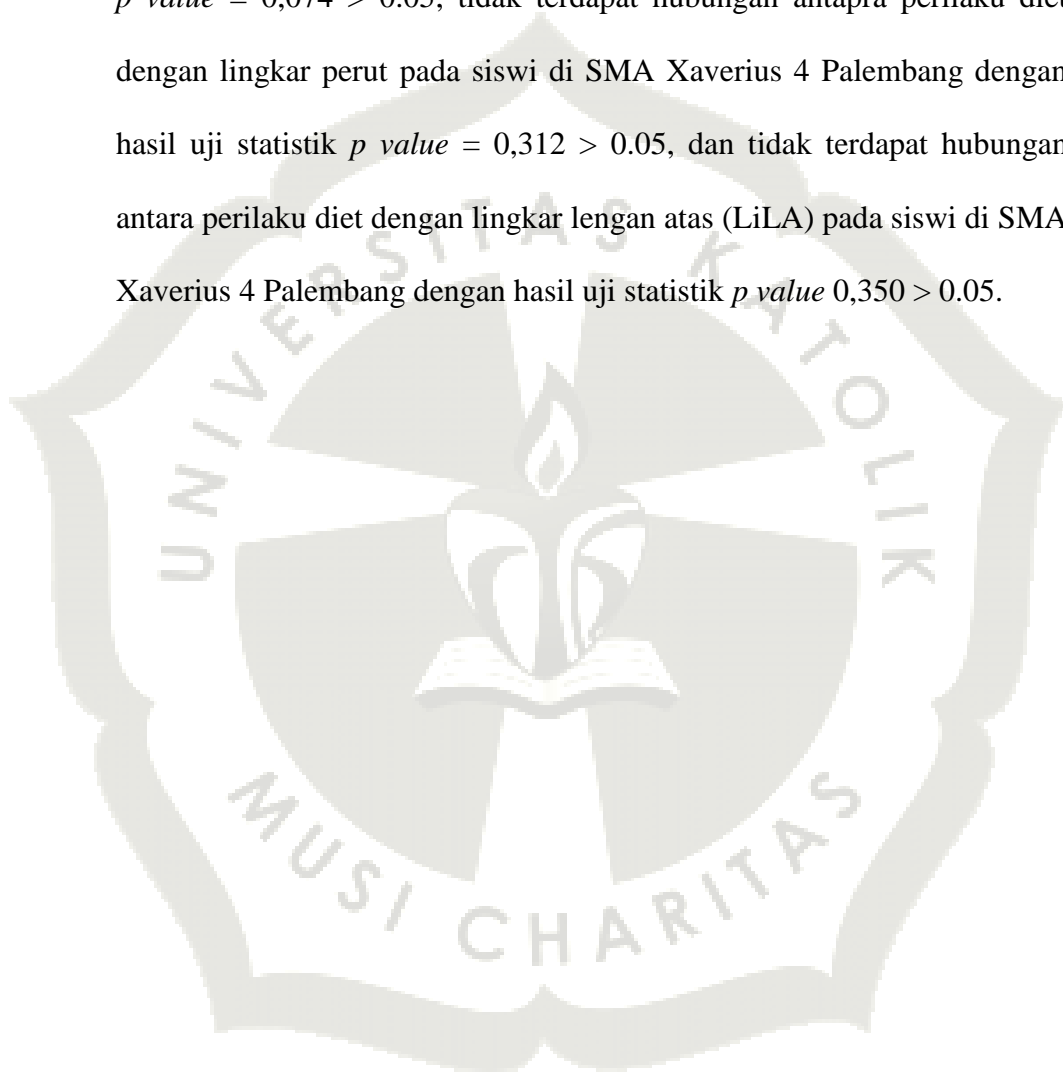
PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

- a. Distribusi frekuensi perilaku diet pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang didapatkan responden yang memiliki perilaku diet sangat tinggi sebanyak 2 responden (6,5%), sedangkan responden yang memiliki perilaku diet sangat rendah sebanyak 11 responden (35,5%).
- b. Distribusi frekuensi indeks massa tubuh (IMT) pada siswi SMA Xaverius 4 Palembang didapatkan responden yang memiliki indeks massa tubuh normal sebanyak 21 responden (67,7%), responden yang memiliki indeks massa tubuh sangat kurus sebanyak 2 respon (6,2%), sedangkan responden yang memiliki indeks massa tubuh obesitas sebanyak 1 responden (3,2%).
- c. Distribusi frekuensi lingkaran perut pada siswi SMA Xaverius 4 Palembang didapatkan responden yang memiliki lingkaran perut tidak obesitas sentral sebanyak 26 responden (83,9%) dan responden yang memiliki lingkaran perut obesitas sentral sebanyak 5 responden sentral (16,1%).
- d. Distribusi frekuensi lingkaran lengan atas (LiLA) pada siswi SMA Xaverius 4 Palembang didapatkan bahwa responden dengan lingkaran lengan atas yang tidak memiliki resiko KEK sebanyak 21 responden (67,7%)

- e. dan responden dengan lingkaran lengan atas yang beresiko KEK sebanyak 10 responden (32,3%).
- f. Tidak terdapat hubungan antara perilaku diet dengan indeks massa tubuh (IMT) pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang dengan hasil uji statistik $p \text{ value} = 0,074 > 0,05$, tidak terdapat hubungan antara perilaku diet dengan lingkaran perut pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang dengan hasil uji statistik $p \text{ value} = 0,312 > 0,05$, dan tidak terdapat hubungan antara perilaku diet dengan lingkaran lengan atas (LiLA) pada siswi di SMA Xaverius 4 Palembang dengan hasil uji statistik $p \text{ value} 0,350 > 0,05$.



2. Saran

a. Bagi Responden

Menambah pengetahuan tentang perilaku diet dan agar remaja lebih selektif dalam memilih cara diet tanpa membahayakan kondisi tubuh misalnya seperti berolahraga atau mengurangi konsumsi makanan yang banyak mengandung lemak.

b. Bagi Sekolah SMA Xaverius 4 Palembang

Memberikan pengetahuan serta informasi tentang perilaku diet dan status gizi siswi sehingga sekolah dapat mempertimbangkan untuk mengadakan aktivitas olahraga seperti senam dan sebagainya untuk membantu siswi tanpa harus melakukan cara diet yang salah.

c. Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan informasi yang dapat digunakan serta masukan pentingnya pemenuhan status gizi yang dapat diketahui dengan cara melakukan pengukuran IMT, pengukuran lingkaran perut dan pengukuran lingkaran lengan atas.

d. Bagi Peneliti

Penelitian menambah pengalaman, wawasan, dan pengetahuan dalam bidang penelitian ilmiah serta informasi mengenai status gizi remaja.