

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta hasil analisis data mengenai hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan kadar kolesterol pada remaja putri SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang telah selesai dilaksanakan maka bisa disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik IMT responden cenderung banyak memiliki IMT dengan kategori normal yaitu sebanyak 15 (40,5%), kategori kurus 11 (29,7%), kategori gemuk 9 (24,3%), dan dengan kategori obesitas sebanyak 2 (5,4%).
2. Berdasarkan karakteristik kadar kolesterol responden didapatkan bahwa responden memiliki kadar kolesterol dengan kategori normal sebanyak 13 (35,1%), lalu kadar kolesterol dengan kategori agak tinggi sebanyak 11 (29,7%), dan kadar kolesterol dengan kategori tinggi sebanyak 13 (35,1%).
3. Berdasarkan hasil uji tabulasi menggunakan spearman rho menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan kadar kolesterol pada remaja putri SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta dengan nilai hasil $p=0,03$ yang keeratan hubungannya yaitu $r = 0,473$ memiliki kekuatan korelasi yang cukup.

B. Saran

1. Bagi Remaja

Saran bagi remaja lebih memperhatikan asupan makanannya sehari-hari. Mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan mulai untuk mengonsumsi makanan yang tinggi serat serta memiliki gizi seimbang untuk tubuh, karena seringkali remaja mengonsumsi makanan yang kurang sehat akan meningkatkan terjadinya penimbunan lemak sehingga menyebabkan rentan mengalami obesitas.

2. Bagi Sekolah

Saran bagi sekolah untuk lebih mengembangkan media atau informasi tentang kesehatan terutama kesehatan nutrisi pada remaja atau berkolaborasi dengan puskesmas untuk mengadakan kegiatan deteksi dini PTM dan menerapkan perilaku CERDIK.

3. Bagi Peneliti

Saran kepada peneliti selanjutnya untuk menambah variabel lain dan melakukan pemberian kuisioner serta wawancara mengenai frekuensi makan, aktivitas fisik dan faktor keturunan untuk mengetahui lebih mendalam tentang hubungan indeks massa tubuh terhadap kadar kolesterol total.

PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA