

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

1. Hasil penelitian menunjukkan responden dalam penelitian ini adalah para mahasiswi pada Program Studi Tata Busana, Tata Boga, dan Tata Rias di Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga angkatan 2022, 2023, dan 2024. Usia responden Sebagian besar berusia 19 tahun. Tingkat pendidikan terakhir orang tua, baik ayah ataupun ibu, didominasi oleh lulusan SMA/MA/ sederajat. Mayoritas ayah responden bekerja sebagai wiraswasta/wirausaha, sedangkan sebagian besar ibu responden merupakan ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Penghasilan ayah sebagian besar berada di atas Rp2.500.000 per bulan, sedangkan ibu sebagian besar tidak memiliki penghasilan. Mayoritas responden memiliki uang saku bulanan sebesar Rp500.000 - Rp1.000.000. Sebagian besar responden berasal dari keluarga dengan jumlah anggota dalam kategori sedang (5-6 orang).
2. Hasil penelitian menunjukkan asupan karbohidrat responden adalah kategori kurang sebanyak 15 orang (26,3%), kategori normal sebanyak 17 orang (29,8%), dan kategori lebih sebanyak 25 orang (43,9%).
3. Hasil penelitian menunjukkan asupan protein responden adalah sangat kurang sebanyak 0 orang (0%), kategori kurang sebanyak 6 orang (10,5%), kategori cukup sebanyak 17 orang (29,8%), dan kategori lebih sebanyak 34 orang (59,6%).

4. Hasil penelitian menunjukkan asupan lemak responden adalah kategori kurang sebanyak 3 orang (5,3%), kategori cukup sebanyak 13 orang (22,8%), dan kategori lebih sebanyak 41 orang (71,9%).
5. Hasil penelitian menunjukkan rasio lingk pinggang pinggul (RLPP) responden adalah kategori tidak berisiko sebanyak 32 orang (56,1%) dan kategori berisiko sebanyak 25 orang (43,9%).
6. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan karbohidrat dengan rasio lingk pinggang pinggul (RLPP) dengan koefisien korelasi sebesar 0,921 dan nilai p-value 0,000.
7. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan rasio lingk pinggang pinggul (RLPP) dengan koefisien korelasi sebesar 0,394 dan nilai p-value 0,002.
8. Hasil uji *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara asupan lemak dengan rasio lingk pinggang pinggul (RLPP) dengan koefisien korelasi sebesar 0,400 dan nilai p-value 0,002.
9. Uji regresi logistik pada penelitian ini tidak dapat dilakukan karena data yang digunakan tidak memenuhi syarat analisis.

5.2 Implikasi

1. Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Prodi Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias angkatan 2022, 2023, dan 2024 di Universitas Negeri Medan yang memiliki asupan karbohidrat lebih memiliki nilai rasio lingk pinggang pinggul (RLPP) berisiko. Disarankan untuk responden agar menjaga

asupan karbohidrat dalam batas normal untuk mencegah nilai RLPP yang berisiko.

2. Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Prodi Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias angkatan 2022, 2023, dan 2024 di Universitas Negeri Medan dengan asupan protein yang lebih tinggi cenderung memiliki nilai rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP) berisiko. Oleh karena itu, responden dianjurkan untuk mengatur asupan protein dalam batas normal agar mencegah terjadinya nilai RLPP yang berisiko.
3. Mahasiswi Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Prodi Tata Boga, Tata Busana, dan Tata Rias angkatan 2022, 2023, dan 2024 di Universitas Negeri Medan dengan asupan lemak yang berlebihan memiliki rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP) berisiko. Oleh sebab itu, responden dianjurkan mengendalikan asupan lemak agar tetap berada dalam batas normal untuk mencegah terjadinya RLPP yang berisiko.

5.3 Saran

1. Bagi peneliti, untuk selanjutnya agar dapat menambahkan variabel lain yang mempengaruhi rasio lingkaran pinggang pinggul (RLPP) agar mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.
2. Bagi pembaca, dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam mengelola asupan karbohidrat, protein, dan lemak yang seimbang agar dapat memiliki nilai RLPP yang normal.