

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini yang telah penulis lakukan dengan judul “Hubungan Asupan Energi, Asupan Serat dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu”. Maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- a. Karakteristik responden yaitu usia responden dengan rerata berusia 14 tahun. Suku responden sebagian besar bersuku batak. Pendidikan terakhir ayah dan pendidikan terakhir ibu sebagian besar memiliki pendidikan terakhir tamat SMA/MA/Sederajat. Pekerjaan ayah sebagian besar bekerja sebagai wiraswasta/pedagang, sedangkan pekerjaan ibu sebagian besar bekerja sebagai ibu rumah tangga. Pendapatan ayah sebagian besar berpendapatan berkisar >Rp.2.500.000-Rp3.500.000, sedangkan pendapatan ibu sebagian besar berpendapatan Rp.0.
- b. Asupan energi santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu sebagian besar termasuk kategori normal sebanyak 57,7%.
- c. Asupan serat santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu sebagian besar termasuk dalam kategori kurang sebanyak 71,2%.
- d. Aktivitas fisik santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu sebagian besar termasuk kategori ringan sebanyak 88,5%.
- e. Status gizi santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu sebagian besar termasuk dalam kategori gizi normal sebesar 67,3%.

- f. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu dengan nilai p-value sebesar 0,000 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi asupan energi maka semakin tinggi status gizi santriwati. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,823 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara asupan energi dengan status gizi.
- g. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara asupan serat dengan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu dengan nilai p-value sebesar 0,044 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi asupan serat maka semakin rendah status gizi santriwati. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,281 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara asupan serat dengan status gizi.
- h. Hasil analisis uji korelasi rank spearman terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu dengan nilai p-value sebesar 0,034 pada taraf signifikan 0,05 artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah status gizi santriwati. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,294 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang lemah antara aktivitas fisik dengan status gizi.
- i. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan persamaan regresi $Y = 1,269 + 0,862X_1 + 0,124X_2 - 0,440X_3$ atau status gizi = $1,269 + 0,862$

asupan energi + 0,124 asupan serat – 0,440 aktivitas fisik dan nilai adjusted R square sebesar 0,587. Hal ini berarti sebesar 58,7% variabel status gizi dijelaskan oleh variabel asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik, sedangkan sisanya 41,3% dijelaskan oleh faktor-faktor di luar penelitian ini.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat implikasi yang digunakan untuk peningkatan kesehatan pada santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu yaitu :

1. Hasil dari penelitian di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu yaitu asupan energi sebagian besar santriwati termasuk dalam kategori lebih, asupan serat sebagian besar santriwati termasuk dalam kategori kurang serta ringannya aktivitas fisik pada remaja, sehingga hal tersebut dapat dijadikan bahan refleksi pada santriwati tersebut agar lebih memperhatikan asupan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik setiap harinya serta perlu melakukan penyuluhan tentang pentingnya asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik, guna mengurangi permasalahan status gizi pada santriwati.
2. Hasil dari penelitian di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu yaitu sebagian besar memiliki status gizi yang normal, sehingga hal tersebut harus dapat dipertahankan dan dapat dijadikan bahan edukasi untuk memperhatikan faktor-faktor penyebab permasalahan status gizi pada santriwati.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, maka disarankan hal-hal sebagai berikut :

1. Santriwati di Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu sebagai responden dalam penelitian ini perlu memperhatikan asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik untuk mengurangi permasalahan status gizi.
2. Disarankan pada Pondok Pesantren Darus Sholihin Labuhanbatu untuk perlu memberikan edukasi terkait pentingnya asupan energi, asupan serat dan aktivitas fisik.