

## **BAB VII**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan status gizi dengan kualitas hidup pada siswa di SMA N 9 Kota Padang tahun 2017, dapat diambil kesimpulan sebagaiberikut :

1. Sebagian kecil status gizi remaja di SMA N 9 Kota Padang berada pada status gizi tidak normal yang terdiri dari gizi kurus (24,5%), gizi gemuk (12,7%), dan gizi obesitas (7,8%). Lebih dari separuh status gizi remaja berada pada status gizi normal (55,1%).
2. Lebih dari separuh responden memiliki kualitas hidup yang baik, yaitu sebanyak 140 responden (57,1%) dan sisanya memiliki kualitas hidup yang buruk yaitu sebanyak 105 responden (42,9%).
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kualitas hidup pada remaja di SMA N 9 Kota Padang tahun 2018 dengan nilai  $p < 0,05$  yaitu 0,000.

#### **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara status gizi dengan kualitas hidup pada siswa di SMA N 9 Kota Padang pada tahun 2018, terdapat saran sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Disarankan kepada pihak sekolah untuk memberikan program yang dapat membantu meningkatkan kualitas hidup remaja. Peningkatan kualitas

hidup remaja dapat dilakukan dengan memberikan program seperti pelayanan dan penyuluhan sebagai berikut :

- a. Memberikan pendidikan kesehatan mengenai gizi seimbang sehingga status gizi yang dicapai optimal.
- b. Menganjurkan aktivitas fisik jenis aerobik 60 menit setiap hari dengan intensitas sedang maupun intensitas tinggi untuk membiasakan melakukan aktifitas fisik yang cukup.
- c. Memberikan bimbingan konseling komprehensif secara sistemik untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja dan memberikan perhatian dan dukungan bagi remaja-remaja yang mengalami masalah sosial dan prestasi belajar.

## 2. Bagi Pendidikan Keperawatan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat disajikan sebagai sumber data informasi atau referensi dalam melakukan penelitian yang sama bagi mahasiswa keperawatan khususnya Mahasiswa Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Andalas dan bidang keperawatan dasar.

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap hasil penelitian ini bisa dijadikan sebagai data awal sekaligus motivasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti selanjutnya dapat meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi dan kualitas hidup remaja.